慈诚罗珠堪布 著

慧灯之光



西藏人民出版社

目录

四谛

——脱离生死的出路

四谛与二谛（世俗谛及胜义谛）有什么不同呢？二谛是见解的对境，四谛虽然也有见解对境的成分，但主要是以修持方法为重点，是始终围绕着如何修持才能获得解脱的主题而宣讲的。所以二谛与四谛在佛教中都是非常重要的常识，如果能够了解，就会对自己的修行有一定的帮助。当然，如果不广学二谛或四谛等佛教的太多理论，而只是在学到适当的理论后便专修也可以，但除了一些极利根的人以外，就很容易出差错。

譬如，如果只知道人身难得、轮回痛苦的道理，往往在修行的过程中就会产生一些疑问：我修这些到底能不能得解脱？如何得解脱？修的是不是正法？这些疑问一旦出来，由于没有闻思的智慧，自己就无法解决并由此产生困扰，从而成为修行的违缘。但是，智慧却可以帮助和鼓励我们，所以，作为修行人，还是应该有一些应有的知识，这些知识对于实修的人来说，不但是需要，而且是不可或缺的常识。

一、概述

四谛的修法就是从出离心、菩提心开始。出离心让我们超越轮回，菩提心让我们在超越轮回后却不离轮回。这二者之间是否矛盾呢？并不矛盾。如果没有出离心，不能超越轮回，我们就与六道众生无异，谁也没有能力去度化他人。如果要超越轮回，就必须断除贪欲轮回的念头，但在超越之后，却不能脱离这个轮回世界。所谓“脱离”的意思，就是得到涅槃后不度众生，只追求自己的解脱。声闻缘觉就是不但超越而且脱离了轮回，他们安住在灭定中，因定力有限，所以既没有能力，也没有愿望度化众生。

但大乘佛法则要求超越却不能脱离轮回。因为大乘菩萨不论是修空性、无我或大悲心，其目的并不是要逃避轮回的痛苦，而是为了具有更强大的能力，能够更有效、更完整地去利益众生，能够更无私地付出。凡夫因为没有超越轮回，所以没有任何选择余地，他们身不由己地要流转轮回。而大乘菩萨虽然超越了轮回，却自愿不离轮回，因为他们深知，要度化众生就必须身处其中，因为在涅槃中并没有众生，所以大乘菩萨不能脱离轮回。在这点上最重要的，是要将世俗谛与胜义谛分开来看。

何为四谛？就是苦、集、道、灭。为何不是五谛或三谛呢？因为一切所知，或所有存在的东西可以分为两种——涅槃和轮回，在这之间没有第三种存在可言。轮回有它的因果，涅槃也有因果，两对因果加起来就是四谛，佛教的四谛就是以因果来解释轮回和涅槃。

凡夫为什么流转于轮回，这是一个非常古老的问题，这个不朽问题的答案，只有佛才能阐释，即使其他人精通了世间的所有学科，在

面对该问题时，脑海中都只能是一片茫然。

佛陀以其无碍的智慧，将这个问题的答案向我们一语道破：不论是做人或做畜生，都有各自存在的因，既不是偶然，也不是造物主的安排，这个因叫做集谛。而苦谛，就是轮回的果。为什么取“谛”字呢？“谛”就是真实的意思。这是否意味着轮回是真实的呢？并非如此。之所以称之为真实，是从圣者的角度而言的。因为凡夫的所见与圣者的所见有云泥之别，凡夫因被种种无明所遮障，看到的只是虚假的幻觉，而圣者看到的则是真实的，所以，“谛”字并不是依凡夫而取的名称。

那么，究竟有多少真实的东西呢？有四个。轮回的因是集谛，果是苦谛；涅槃的因是道谛，果是灭谛。灭就是通过修行之道而消灭所有的业障、痛苦，远离轮回一切不清净的现象。

弥勒菩萨在《宝性论》中，用了一个恰如其分的比喻来诠释四谛：从一个人生病、看病、吃药，到最后重获健康，医生治病的过程一般有四个步骤：①必须知道病的本质；②必须要断除病源，如果不将病源根治，想直接阻止病痛是没有用的；③给药；④药到病除。任何医生给人治病，都必须经历这四个阶段。首先，如果不知病因就无法下药，知道病因但没有药、不懂药理，或下错药也起不到作用，所以这一系列的问题都必须从知道病因入手。同样，四谛也和治病的四个步骤相对应：“苦谛”是所知，“集谛”是所断，“道谛”是所修，“灭谛”是所获。

我们首先也必须知道轮回到底是什么，人的生老病死以及这个世界究竟是什么。以上所有的问题都可归纳为两个字——苦谛。了解苦谛以后，就对如何解决生老病死有了一定的认识，而它们的根源就是集谛，要断除这个根源，该采取何种方法呢？生理上的病症需要适当

的药物，医治生老病死则需要修习正法。对治烦恼执著，必须利用某种与它针锋相对、尖锐对立的东西去将它推翻，不然起不了作用，这就是道谛。其结果就如同对症下药后病人能重拾健康一样，我们修行的目的，就是要解决生老病死的问题。小乘修行人只希望解决个人的生老病死；大乘菩萨的发心，是不仅为了解决自己的问题，更要解决所有生命的生老病死。

要完全做到这点是极其困难的，单凭个人的力量去度化所有的众生，即使是佛陀，在一世之中都无法完成。但佛的能力和愿力是永无止尽的，他时时刻刻都在度化有缘众生；即便如此，佛也无法度尽所有众生。能否度尽不是首要问题，关键在于是否在为此而奋斗。四谛就是为达到这些目的而宣说的。

二、广述

（一）苦谛四种行相的重要性

关于对苦谛的认识，无论是显密两宗，还是大小二乘，都有自己不同的见解，此处就讲显宗大小乘共同的观点。四谛中的每一谛都有四种行相，行相是《俱舍论》中的专用名词。四谛与行相是怎样的关系呢？我们可以打一个比喻，假如脸是四谛的话，脸上的五官就是行相。《俱舍论》讲，苦谛有四种行相：无常、痛苦、空性、无我。比较笼统地讲，苦谛就是轮回中一些不好的、不清净的现象。如从细节去看，就有所谓的四个行相。虽然密法在不共的见解上不承认此行相，但无论显宗的小乘、大乘，在此问题上的观点却是一致的。

以前提到过，除了一些菩萨以外，没有一个有智慧的生命是自愿

流转轮回的。虽然现在有些人在被催眠时，会说他们是故意投生于轮回的，但这么说可能是撒谎或出于自己的幻觉，实际上每个人都是在毫无选择的情况下来的。为什么非来不可呢？就是因为由业力而产生了烦恼的缘故。就像农民种庄稼，种子本身是无情的，不会思维要生出何种果实，但在适当的温度与湿度的条件下，果实就产生了。同样，人在中阴时也是漫无目的，没有任何具体的想法要做什么，但还是来了，这就是因为已经有了转生轮回的因，无论是否愿意，他们都别无选择。如果真的有选择，又有谁会愿意去做牛做马或过痛苦的日子呢?

之所以要认识苦谛并非出于好奇，而是要解决生老病死的问题。就像医生为了治病而去观察、分析病的来源一样，认识苦谛就是为了能断除它，具体的方法，就是先要找出我们流转轮回的原因。

对此有种种说法，诸如无因无缘、造物主的安排等等。但这些说法都是经不起推敲的，因为只有单方面的认可不能算是证据，只有被有智之士一致公认为是理性的、合乎逻辑的论点，才能算是根据。而这些立论又都是缺乏强有力的证据来说服他人的。

凡夫流转轮回的根本原因就是我执，由我执而产生贪嗔痴。因为有了我执，就会想方设法利益自己，为一己之利而奔忙。如果没有我执，就不会产生利己的念头，也就没有接踵而来的种种善恶之行。

有些宗教喜欢说神论鬼，佛教虽然不否认鬼神的存在，但却认为潜藏在每个人心中的我执才是世界上最大的魔鬼。外在的魔障最多只能影响我们日常生活中的一些小问题（例如生病或不顺遂），却无法将我们束缚于轮回，就算集中三千大千世界所有的鬼，也无法使我们流转轮回，唯有我执有此能耐。但我们却一直没有意识到，这个常时存在于心中，并深得自己欢心的家伙竟然是个魔鬼。如果我们不想再继续走轮回的路，就必须先将此魔消灭，之后才能过得自由自在，不再

受到它的扰乱。

既然找到了轮回的根源，该如何消灭它呢？烧香、磕头、念咒能办到吗？如果有出离心和菩提心的帮助也许有一定的效果。出离心可以帮助我们处理一些比较粗大的问题，再由世俗菩提心来解决较细的枝节。但最细微的我执，唯有无我和空性的修法才能尽除，所以四种行相必须有无我和空性。那么无常和痛苦为什么包括在四种行相中呢？就是为了让我们能对轮回产生厌离，不再追求轮回中的圆满。

归根结底也就是说，无常与痛苦这两个行相能让我们生起出离心，无我与空性则让我们有无我的见解，这四种行相，将轮回的真面目彻底地暴露于光天化日之下，使我们能够一目了然，从而产生超越的愿望、勇气和能力。

以前没有佛的教导，对轮回没有正确的认识，对世俗的金钱名利常存非分之想，不计后果地贪婪追求。如果有人对此表示没兴趣，反而被认为是不正常的，所以一般人也就随波逐流，成为金钱名利的奴隶。学佛以后，佛教打破了我们牢固的成见，给予了我们超越常人的，对世界、对人生的全新认识，虽然这些知识会遭到世人的反驳，但它却是任何理论都无法战胜的。

佛也说过："我不跟世间人争论，但世间人要跟我争论。"意思就是说，佛能理解世俗人的贪欲和执著，而世俗人一旦听到佛讲无常、空性、无我就不能接受，就要提出反驳。其实反驳是正常的，因为这些知识不但是他们从来没有听过、没有想过的事情，而且和他们平时的想法也大相径庭，所以肯定是要反对的。但反对归反对，世上究竟的真理只有一个，世俗人首先会反对，最后还是要接受的。这里讲的世俗人并非指无神论者或唯物主义者，而是指还没有学佛、没有证悟空性的我们，就是我们所持的陈旧观念在反对这些新的知识。

所以，我们要推翻的，并非外道或无神论的观点，而是要推翻自己的执著。自己的执著一旦消灭，任何外道的论点都无法伤害我们，不论他们说得如何天花乱坠，对一个已经证悟的人来说都是徒然，没有任何影响。能彻底推翻这些执著的方法，就是出离心、菩提心，以及至关重要的空性见解。

为什么空性有这样的能力呢？因为，导致我们流转轮回的根源不是外在的某种物质，而是内在的观点和执著，是一种念头，而念头是可以被推翻的。但并非所有念头都能被推翻，那些有根据的、合乎逻辑的念头就很难被推翻。而我执是有根据、有理性的吗？并非如此。

从一出生开始，我们就认为有我的存在，现在回头看看，到底我是不是存在的呢？如果是的话，又是怎样存在的呢？如果我们回头详加观察，就会发现，原来我是不存在的。可是为什么现在又觉得我是存在的呢？这一切都是一种颠倒的幻觉。就像人在生病发高烧时，视线中、脑海里常会出现一些稀奇古怪的景象和念头一样，这是因为内在已经具备了出现这些景象和念头的因，所以不论是眼睛所见，还是心中所想，都只不过是这些因所造成的幻觉而已。又如服用某些中草药以后，也会看见一些本来不存在的东西，并不是外在真正存在这些东西，而是我们内在已经具有形成这些幻觉的因而已。

知道这一切的真相后再去修炼，就会清楚地了知我是不存在的。从开始修炼到认知无我的这一系列过程，就是道谛。刚开始修道谛时，修行的力量不是很明显，在打坐观想时会深深体会到无我的存在，但出定后仍然要吃、要穿、要生活，别人骂自己时仍然会懊恼。对此，《入菩萨行论》的智慧品中也讲过，并不是证悟空性起不到作用，而是其目前的能力很微弱的缘故，所以必须要使其不断地发展、增长，一旦这个能力足够强大的时候，情况就会改观，这一点极为重要。

（二）只讲苦谛四种行相的原因

苦谛本身包含了轮回所有的有情和无情。森罗万象的器情世间，其行相何止千万种，但为什么佛只讲四种呢？这是因为其他行相与我们的修行关系不大。佛在《妙法之王大乘经》中讲过一个比喻：一人被毒箭射中，如果不及时处理，毒素就会蔓延全身而致命。如果此时旁边的人却只管研究这支箭是从哪个方向射来的、是什么材料做的、由谁做的，而没有想到将毒箭拔出，那么这人还来得及救吗？答案可想而知。所以，当务之急是要拔箭救人，而不是研究箭的来龙去脉。

这个故事所要表达的意思就是，从中箭到死亡这短短的几分钟，就好比我们生命的几十年，在这短暂的生命中，什么是最重要的？是去研究日月的运行？还是外层空间的星球？很多人都曾作过这些研究，但他们都在研究尚未完成前就死去了，其他星球上有无生命或水，对死去的人已无关紧要。所以，我们在这一生当中，最重要的就是解决生老病死的问题，将短暂的生命用在其他的研究上是不值得的！在上面的比喻中如果有一个旁观者，一定会觉得这些人不救人反去研究箭，是极为愚蠢、荒唐之至的；同样，如果只是将精力用在无关紧要的事情上面，而不致力于修行，也一样是不智之举。

无论是太空或微观世界中的现象，都是苦谛行相的一部分，化学、物理、哲学也都是苦谛的行相，但这些对于我们的解脱并没有太大关系。凡事都应分个先后顺序、轻重缓急。首要的先做，其他的等以后再谈也不迟。在家人为了生存而必须做的事，并不能解决生老病死的问题，而与解脱有关系的就只有四种，所以，其他的就不在我们的考虑范围之内。一旦证果之后，无须作任何实验，轻轻松松就能了悟其他种种纷繁复杂的问题。即使要作研究，也要等解决了生老病死的问

题以后再说，目前就只谈这四种行相。

世间的所有学科，都只是为了生存而已，对彻底解决生老病死的问题没有任何帮助，一旦生命受到威胁，都只有无奈以对。大家只需回顾一下“非典”流行时期世人的种种心态和行为，就可以心照不宣了。这就是为什么佛只讲无常、痛苦、无我、空性这四种行相的原因。

下面就四谛各自的行相作比较详细的说明。

1. 苦谛

苦谛本身，包括外面山河大地的器世界，与六道众生的有情世界。也就是说，六道有情众生，以及从眼、耳、鼻、舌、身、意六识所接触到的所有现象，都属于苦谛的范畴。因为经常接触到，所以苦谛离我们最近，人的自身也包含在苦谛中。虽说离得最近，但凡夫却从不曾准确地认识苦谛。由于缺乏认识，就导致了很多痛苦。所以，认识苦谛是至关重要的。

苦谛的四种行相——无常、痛苦、无我、空性，为什么会对解脱轮回有深远的影响呢？因为，平时我们因贪嗔痴所造的杀、盗、淫等罪业，都是因为对这四种行相没有正知正见而造成的。

与无常相违的见解，就是认为万法常住不灭的常见。常见是与生俱来的，世间的人们总是认为世间形形色色的东西是常住不灭的，并对它们萌生出贪心或嗔恨心。但是，如果某人对无常有一定认识，就不会对他人怀有深仇大恨，因为他明白，仇人不会永远是仇人。从更细微的角度来看，仇人也是刹那刹那生灭的，真正去寻找时，这个仇人也无处可寻。贪心也是一样。一般人以为金钱名利是靠得住的，所以百般追求。如果人们知道它们是无常的、是靠不住的，还会如此绞尽脑汁、不遗余力地追求吗？

《普贤上师言教》中有一个典型的公案：有位修行人在山洞中闭关

了九年，在他闭关的洞口有丛荆棘。每次出去时，荆棘都会挂到他的衣服，使他感到极不方便。正当他想把它砍掉之时，忽然转念一想，也许以后再也没有机会回到洞里了，还不如去做点有意义的事，就放弃了原来的打算。进到洞里时衣服又被挂到，他又想把荆棘砍掉，但一想到以后不一定还会再出洞，与其砍伐荆棘，不如在洞里修心，就仍然没有去砍。就这样经历了九年，直至他获得成就，洞口的荆棘还在原地未动。正是因为他内心强烈的无常观，才使他能够珍惜生命的每一刻，不将时间浪费在没有意义的事情上，而只用于修行。这一切，并不是因为他证悟了空性，而是由于体会到无常的结果。

如果我们能深深体会到世间万法的无常性，就不会再愿意将毕生的精力都投入到对物质生活的追求上面。但是，除了那些菩萨和真正的修行人以外，现在的世间人都在盲目地追求物质生活上的所谓圆满。究其原因，就是世人认为物质财富是靠得住的，这样的错误观点导致产生了诸多问题。所以，当务之急，就是要推翻自己的常见。而通过修习无常，就可以推翻我们的常见，当我们能深切体会到世事无常时，就不再是昔日的自己了。

为什么苦谛的第二个行相是痛苦呢？因为，一般人认为生命中也有很多快乐的元素，不觉得轮回是痛苦的。我们之所以会主动地、热情地投入到世间利益及荣耀的追逐中，是因为我们相信其中有幸福快乐。这样的认知，都是由于我们相信人天果报是快乐的而引起的。佛要求我们视所有的轮回现象为苦，这不仅是佛的要求，事实也是如此。反之，如果佛所说的不是事实，则无论佛有没有要求，我们都无须照做。虽然在现实生活中随时可看到、体会到轮回的苦，但因为有一个根本问题没有解决，就使得我们时而体察到痛苦，时而又忘却了痛苦，对我们体认轮回的真相起不到什么作用。所以，佛才教导我们要视轮

回为苦。

有人会反问：轮回怎么会是痛苦的呢？我们的亲身经历可以证明，轮回中确有快乐啊！之所以有这些感觉，都是因为自己被一些表面的、暂时的现象所蒙蔽的结果。如果我们能够了知这些所谓快乐的真相，就会对自己目前所处的岌岌可危的现状生起强烈的忧患意识。

佛陀一针见血地指出，苦可以分为三种。

（1）苦苦。两个苦字说明了痛苦中的痛苦，真正的痛苦，也就是常人都能觉察的苦。它很明显、很粗大。苦苦主要存于地狱、饿鬼、旁生三恶趣当中。

（2）变苦。这种苦开始不是很明显，但后来可以变成痛苦。譬如在街上看到陌生人出车祸死亡，不会感到很悲痛。但如果死者是自己的父母亲人，则立即会有强烈的痛苦感受。因为对亲人有感情，所以会引起伤痛。如果在亲情当中没有潜伏着痛苦的话，就不可能有痛苦的感受。另外，一些世俗中所谓的快乐也有可能会变成痛苦。譬如亲朋好友欢聚一堂，就感觉身心舒畅；一旦面临分手，就会黯然神伤。如果当初在一起的时候不觉得快乐，分手之时也就不会有什么痛苦。所以快乐和痛苦在此是成正比的。这种“苦”，表面上看似快乐，实际上随时都可能变成痛苦。如果没有先前的快乐，就不会有后来的痛苦。就像我们在商场等公共场所中，虽然与成批的陌生人萍水相逢，又各奔前程，却既不快乐也不痛苦一样。因为没有先前的快乐，所以没有后来的痛苦。在这种先前的快乐中，隐藏着后来的痛苦，所以称之为“变苦”。变苦通常存在于欲界的人和天人道中。

（3）行苦。因为它很细微，所以我们的感官对它的生灭没有明显的反应。但它却像火车的车头一样，牵引着后面的痛苦，也就是说，它有能力导致其他痛苦的产生，因为它是有漏法。行苦主要存在于色

界与无色界中。

佛就是如此全面地给苦作了定义，如果轮回中只有苦苦的话，那么人间也是有快乐幸福的。不止天和人，包括畜生也会有快乐的感觉，但这只是片面的想法。不论世界多么五彩缤纷、绚烂夺目，万法最终还是离不开痛苦的。因为佛所看到的，是轮回的全貌，不是片面的一部分。在将苦的粗细层面都观察到以后，佛最后得出的结论是：轮回中充满了痛苦。

人的痛苦，不要说与地狱或饿鬼道的众生相比，就是与畜生相比，都是微乎其微的。但是，如果可以选择的话，又有多少人愿意重新再过这一生？并不多。因为大家都觉得活得太累，太辛苦，生活压力太大了。即使在人世间找不到太多苦苦，但这并不表示人生没有痛苦，人们的痛苦往往来自于精神上的空虚和恐慌。譬如，做大生意的人的最终目标，也就是希望自己有好日子过；但随着事业而来的却是无比的压力，甚至有人会因无力承担而走上绝路。

没有修学佛法的人，年轻时还不太在意，但随着年龄的增长，由于心中没有依处而产生的空虚感便与日俱增。身强力壮时为了防老去拼命挣钱，面对老病和死亡时，一辈子累积的财富却派不上用场。或许有人会寄希望于人，但我们不得不接受一个事实：亲友的关怀、儿女的孝顺，比如陪伴于身边，或以书信或电话的方式给予安慰，都不能抵御心灵上的惶恐。最终只有单枪匹马孤军奋战，但即便使出浑身解数，又怎能战胜实力强大的瘟神、死神呢？此时此刻，心中的恐惧与懊恼就可想而知了。所以，多数人就选择忘记或回避这个现实，转而投入尽情的享乐中，但这种挥之不去的结局却随时在展示着威胁的面孔，让我们始终无法忘怀，因为这个现实太沉重了。

年轻人也不例外。虽然他们整日逍遥自在、纵情欢乐，但如果能

静下来思维，人是为什么而活？以后会怎样？以前又是如何？在面对这些问题的时候，他们就能深切地意识到，生命的源头和尽头都是很模糊的，思维视线所能触及的，只是眼前短暂的时光。许多人无法直视这个令人惶恐的结论，就只有掩耳盗铃地将这个问题弃置一旁，视而不见。

物质生活就像麻药，只能暂时将我们麻醉，但生老病死却是无论如何都逃不掉的现实。如果现在不能解决这个问题，以后等待我们的会是怎样的处境就很难说了。这不是夸大其词的威胁，而是不可回避的事实。以上这些都是变苦侵扰人类的结果。

当然，有的人由于文化背景的影响，或自身温饱都未能解决，所以在目前还没有条件考虑这些。但只要有条件，就不如早作打算，让自己能尽早苏醒过来。如果执迷不悟，整天只是顾着享乐，就真对应了从前修行人称此类人“无异于畜生”的说法。畜生所关心的就是温饱玩乐而已，我们看重的它们不在意，我们看它们苦，它们倒不以为苦。那些只知及时行乐的人，的确与畜生没有高下之分。前人所下的结论，将此种情况描绘得极为真切，实在并不过分。

《普贤上师言教》中提到的八种痛苦，都是我们亲身经历过的，具体细节可以看书了解。有些人认为生死问题无关紧要，眼前的衣食住行才是最重要的，解决生活问题是理所当然的事情。这都是因为没有意识到痛苦与无常的缘故。

为什么眼前的事重要，以后的问题就不重要呢？后世的问题难道真的可以摆在一边不管？下一世、再下一世所要面对的，为什么不需要解决？我们有什么理由只看眼前而不看其他呢？没有理由。或许有人会说后世是不存在的，因为有科学的论证。但后世存在与否，我认为是哲学而非科学的问题，没有任何科学可以证明前后世不存在，一

些所谓的证据，只不过是少部分人的一种不成熟的想法而已，所以并不能推翻前世来生的存在。我们不但没有借口不去思考这个现实问题，而且要更深层次地去思维轮回的真面目。只看表面的后果，就是让我们从无始以来流转轮回至今，可以说我们是被蒙骗了，所以要赶快醒过来。以上讲的是第二种行相。

下面是空性和无我两种行相。空性是指精神和肉体都没有受到一个“我”的支配；无我是指肉体和精神都不是“我”。不论其概念有何差别，但二者都是讲无我的。

为什么要思维无我呢？因为这是最关键的。通过出离心和菩提心的修法，我们减少了许多贪心、嗔心等，但没有空性的见解，就不能绝对性地解决根本的问题——我执，它就像一根钢丝将我们的精神和肉体联结在一起，使我们生生世世都被束缚在这个肉体中，而不得自由自在。肉体的要求也很高，为了养活它，满足它的种种要求，我们的精神就受制于肉体，成了肉体的奴仆。这根钢丝一天不断，我们就一天不得自在，所以必须截断这根钢丝。一旦挣脱钢丝的束缚，我们的精神就可以自在地翱翔，像断了线的风筝一般在法界的天空中任意飞扬，我执就再也无法去操纵它了。

要断掉这根钢丝，唯有证悟空性一途，除此别无他法。证悟空性后就不存在你我他的分别，也就不存在自私心，就不会为了利己而去做杀生、偷盗的恶行，也不会对害己之人起嗔心，或对中意的物和人起贪心。从小乘的角度看，这些烦恼消失后就算是解决了生老病死的问题，自己从轮回中已经找到出路，到达了目的地，所有的痛苦都已消失，从此再不必轮回。而大乘菩萨却是以此为起点，目的是为了更好地饶益他众。因为证悟空性后打破了自私心，从此就可以无私地奉献，无条件地利益众生。所以，不论是为自己还是为他人的解脱，都

必须要证悟空性。否则，以其他的修法，虽然可以减少粗大的烦恼，但根本问题仍会继续存在。

佛法的一切见解与修持都不神秘，是符合逻辑与事实的，任何人只要能理解肯定都会赞同。我们已经找到一条逃离轮回的出路，而且是一条很安全的出路，但是否选择从这个出口走出去则是另一个问题。不走，就永远只能在出口徘徊。这就涉及实际的修行了。

苦谛第三、第四个行相的具体修法就是空性与无我；第二个行相痛苦的具体修法，可以参看《普贤上师言教》外加行中所讲的轮回过患；至于无常的修法，从目前看来，能导致许多烦恼的常见不是很细微的，而是比较粗大的常见，要推翻这种常见就要修习《普贤上师言教》中的寿命无常。这些修好以后，我们就可以生起非常坚定的出离心，这对于解脱是很有帮助的。

其实，学法、修行对世上所有的生命来说都很重要，没有意识到这一点是很大的错误。众生皆具佛性，相信经过诸佛菩萨们时刻不断的努力，最终能让人们理解这一点，只是过程要长一些，所以我们自己也必须努力。

尽管在家人平时要处理很多烦琐的家务事，但每天能从二十四小时中，早晚各抽出一小时思维这些问题，其余二十二小时都花在世俗杂务上应该是能够做到吧！修行人需要有正知正见，但更需要修法。能信佛固然是千载难逢的机缘，在现在这种时代就更难得，可是没有具体修法还是不能解决问题，就算有朝一日能解决，也要经过极漫长的时间，所以不管是为己为人，都要早点儿开始修行。

除了这四种行相以外，其他科学的课题、哲学的观点，以及传统的文化等都属于苦谛的行相，如此来说，苦谛的行相有成千上万种。但有限的人生不允许我们对所有的行相都进行研究，因而仅选这四种

来帮助我们解决生老病死的问题。如果为了要有生活能力而去学一技之长，是有其必要的，但这不是为了解脱，不是我们生存的目的，只是暂时如此罢了。也不是说一旦学佛，就什么都不学不做了，要是这样，佛教也无法长远流传下去。佛教一向就有出家与在家两种传统，出家人是专门修行的，在家人则既要修行也要做一些世间事务，但对世俗的事不能像一般人那样投入，只需适当地参与就可以了。

2．集谛

集谛有两种：其一，烦恼，诸如贪嗔痴慢等；其二，以贪嗔痴慢所造的业，无论是善业或恶业都是集谛。为什么叫集谛？因为它是让我们流转轮回的因素。“集”的意思等同于全部、所有、一切，也就是说我们在轮回中所看到的所有东西，都是由业及烦恼产生的。

我们要明白，六道轮回不是造物主或任何人格化的神所创造或安排的，也不是无因无缘的一种偶然，而是存在着因果关系的。其中最重要的因就是我执。我执是什么呢？比如，当我们头疼时，就会说：“我的头好痛啊！”这个意识中有个“我”字。又譬如在骑车时，如果突然有辆车从前面闪过，人们就会悚然一惊，这个念头里也有我。所有这些产生“我”的根源，是一种盲目的执著；虽然是盲目的，它却完全控制了世上所有的人，包括我们所敬佩的很多伟人。

我执的作用就是让每个人都重我轻他，虽然有时表面上以他人为重，实质上还是利己为先。由我执而产生贪嗔痴等烦恼，贪心让我们去偷盗，嗔心让我们去杀人，如此而造的业就是因；此因也肯定会有果，因为世间万物，包括微观世界中我们看不见的事物，都有其特殊的因果循环规律。所以杀盗淫业一定是有果的，它们的果就是轮回中的种种痛苦。这些产生痛苦的因就是“集”。眼前我们最需要做的，就是断除产生痛苦的因，方法就是要修行、要有正知正见，并通过证悟

空性而达到目的。

3．道谛

涅槃的因也即解脱的因，就是道谛。道谛在《俱舍论》中也有四种行相，但此处我们不展开去讲。道谛的主旨，都包含在宗喀巴大师的《三主要道》中，其内容涵盖了显密所有关键的问题。第一是出离心，就是不将物质生活的追求当成生存的目标。发起出离心以后，就不能再像常人一般，用生命的代价去换取生活中的享乐，而是要树立起崇高的生存目标——希求解脱，甚至应该像大乘菩萨般发菩提心，为了度化众生而生存。如果活着是为了解决自己的生老病死问题，而不是为了吃喝玩乐，就具备了出离心。第二是菩提心，就是为了度化一切众生而生存。这与一般报章杂志等媒体上所宣传的好人好事不一样，真正的菩萨仅有一个目的，就是为了利益他人而活。第三是证悟空性。

一言以蔽之，道谛所讲的不出这三条。我也一再强调过，在没有生起出离心与菩提心之前，不要修任何其他的法。并不是没有更殊胜的法可修，而是在根机不适应时，再怎么修也是枉然。道谛可以彻底断除集谛中所有的烦恼，如同病根尽除之后，病痛也随之而消失一样。集谛的烦恼断除后，痛苦也不复存在。

对凡夫而言，眼识是极具说服力的，眼见为凭。譬如，要将石墙观想为透明的就很困难，因为眼睛看不到透明的墙。但当修行达到某种层次时，外界的影响就会变得很微弱，我们就可以随心所欲地去改变或控制外在的现象，使它们逐渐淡化甚至消失，但这种境界离现在的我们还有一段距离。有些人会怀疑这种境界的可能性，但这种境界不仅在佛经中有记载，我们有论证，更有许多高僧大德亲身的经历足以证明，只是目前离我们的境界还相当远，所以要从最基础的出离心

开始做起。

4．灭谛

灭谛就是断除了一切烦恼，就像乌云密布的天空被一阵风吹过后，露出清澈的蓝天一样。同样，当烦恼和业被出离心、菩提心以及空性的见解断除以后，剩下的就是佛的智慧——光明如来藏。这是灭谛，也是我们修行的最终结果。那么，证得光明如来藏是否为修行唯一的目标呢？并非如此。证悟此境界后，我们就可以更完整、更有力地去度化众生，这才真正是大乘佛法的最终目标。

以上介绍了四谛，其中苦谛讲得详一些，其他三谛相对略些。具体修法在《普贤上师言教》中已经讲得比较完整，大家可以看书修习。修行是很重要的，但不要太过追求神秘，而是要走佛指点给我们的踏踏实实的路，这样一路走上去，绝对会有结果的，希望大家能精进不懈。

四法印的见解与修法之一

一、宣讲四法印的必要

三法印与四法印其实是一回事，因为四法印中的最后一个法印，是修持前三个法印的结果；真正的修法，已经包含在前面的三法印当中。前三个法印是因，第四个法印是果，修好前面的三法印，就能到达第四个法印的境界。

任何一种修法都一样：在修法之前，必须首先了解该修法的见解；在对见解心知肚明以后，才能正式开始修持该法。如果没有正知正见的引导，修法就会成为盲目的修法；当然，倘若仅仅具备正知正见，却缺乏进一步的修持，修法也起不到作用。所以，正知正见与修法是相辅相成、缺一不可的。只有二者的有机结合，才能够断除烦恼，获得解脱。因此，在讲解三法印的修法之前，我们也必须知道三法印的见解。

那么，三法印的概念究竟从何而来呢？据佛经记载，在释迦牟尼

佛即将示现圆寂的时候，有弟子曾询问释迦牟尼佛，佛陀圆寂以后，如果有外道或者其他人前来讲法，并宣称其所讲内容就是佛法，我们应当怎样去区分其真假正伪呢？佛陀回答说，在我圆寂之后，无论任何一种法门，或者任何一个人所说的内容，如果能具备以下三个条件，亦即三个法印，就是正法；如果不但不具备三个法印，而且与三个法印背道而驰，就不是真正的佛法。由此可见，三法印是辨别正法与非法、佛教与伪佛教的界线。要认定什么是佛法，就需要以这三个法印来印证或者辨认。

什么叫做法印呢？所谓“法”，是佛法的“法”；所谓“印”，是手印、印章的“印”，亦即不变的意思。也就是说，三法印是佛教永不改变的正知正见，所以称之为“法印”。当然，这只是从显宗的角度而言的。另外一个意思是，所谓“印”，就好比国王的印章，一旦盖在国王发布的文件或圣旨上面，便具有一种特殊的能力——可以证明这就是国王的吩咐、命令，任何人都不可违抗、更改。同样，如果具备三法印，就是佛法；一旦违背了三法印，就不是佛法。

究竟有哪四个法印呢？

第一个，诸行无常；第二个，有漏皆苦；第三个，诸法无我；第四个，涅槃寂静。

我们为什么要修持这四个或者三个法印呢？因为，众生流转轮回的主要因素有三种：第一，与无常相违的常执；第二，与痛苦相反的乐执；第三，与无我相抵触的我执。有了这三种执著，就会造作善恶之业。造了善业就流转于人天等善趣，造了恶业就投生于地狱等恶趣，始终无法超越轮回而获得解脱。

脱离轮回获取解脱的原因，并不在于外面，而是来自于我们自身。所谓自身，并非指自己的身体，而是指思想或者精神。通过推翻三种

执著，才能解决精神的束缚；如果不断除或者毁坏这三种执著，就永世不得解脱。

如何推翻这些执著呢？烧香、拜佛、磕头能不能达到目的呢？不能！神通、神变等等能否将其推翻呢？也不能！唯一能推翻三种执著的法，就是智慧。为什么唯有智慧才能将其推翻呢？因为这三种执著，归根结底都是无明、无知、愚蠢的表现。就像要驱散黑暗，只有用与黑暗相反的光明来完成一样；针对愚蠢无知，其他的方法或者手段也不会有用，只能采用与其相反的智慧来遣除。此处所说的智慧，是精通无常、痛苦以及无我的智慧。换言之，虽然无常、痛苦等等的修法看似简单，却是我们解脱的必经之路，所以一定要修。依靠这三种智慧，就能推翻轮回的三种根源，这样就没有理由不解脱。

三法印不但是释迦牟尼佛的观点，也是十方三世诸佛共同的观点。任何一位佛陀出世转法轮，都会讲到三法印。也可以说，十方三世诸佛所讲的法，都离不开三法印；无论诸佛前前后后从任何一个侧面所宣讲的一切法，其根本的精华，就是三法印。甚至包括密宗，虽然在密宗的不共见解中，会讲到空性和光明，但同时密宗肯定也会讲到无常、痛苦等等。

综上所述，无论显宗密宗，都不能背离三法印，三法印是一切佛法的精髓。这就是今天宣讲三法印的原因。

至于其他的大圆满、大手印等修法，目前讲了也没有用，因为要越过出离心、菩提心等基础修法，去修上一层次的修法，终将一无所获，所以没有必要在这里讲。如果你们想在字面上、理论上去了解这些修法，可以通过其他途径去听闻或者看书。我讲解的目的，是为了让你们切实地去修行，能够有收效、有进步，所以不会讲那些暂时对你们没用，或者使你们收获甚微的法。

人身是很难得的，既然获得了人身，我们就应当珍惜这次机会。虽然修行难度很大，但也要迎难而上，因为只有通过修行，才是摆脱轮回的唯一机会。

有人会认为，我们还会在轮回当中经历很多次生生死死，又怎么能说是唯一的机会呢？

当然，虽然连大街上的标语中都会说“生命只有一次”，而实际情况却并非如此。作为业障深重的众生，我们还会在轮回中得到无数次生命，但如果不修行，在这次生命结束之后就只会堕落。大家都知道，一旦往下堕落，即使是三恶趣中最好的旁生道，其间的众生也不仅不能修行，甚至连佛的圣号、佛的经咒也一无所知。再往下的饿鬼与地狱众生，就更没有修行的机会了。因此，我们即使再忙碌、再艰难，也要抓紧时间，不能忽视修行，一旦错过了这次大好时机，再想重新获得人身，就几乎不可能了。

具体的基础修法，在以前的开示与下面的内容中已经讲得十分完整，大家可以按照次第进行修持。如果认认真真地修了，却没有太大的收效，这不能埋怨大家；但如果根本没有修，就太令人惋惜了。

下面转入正题，开始讲四法印的修法。

不管任何修法，都包括见解和修法两部分，二者是不能分开的。其中，见解就像我们走路时的眼睛，而修法则像迈步。只有眼睛先看清道路以后，才可以往前迈步；但如果只是看路，却不往前走，就永远也达不到目的地。同样，在修法之前，也应当精通该修法的理论，但理论只是书面上的知识，除了真正的开悟以外，只要是通过人的语言或者思维所获得的知识——无论听法，还是自己看书、思维，都属于理论知识的范围。这些知识如果不用于修行，对断除我们的烦恼不会有太大的帮助，所以，修行是不可缺少的。在树立起正知正见之后，

就要开始修行。听经闻法、学佛修行的结果，就是断除烦恼，获得解脱；不但自己获得解脱，而且还要帮助他众获得解脱。

见解和修法二者是不可偏废的，我们这次先讲四法印的见解，然后再讲具体的修法。

二、四法印的见解

诸行无常

什么是“行”呢？佛教认为，无论是物质、精神，还是物质与精神的运动过程，所有因缘而生、有因有果的法，就称为有为法，也叫做“行”。“诸行无常”的意思就是，所有物质与精神的世界，所有依靠因缘而起的法，都是无常的。

无常可分为外无常与内无常。所谓“内”与“外”的概念是：有生命的众生，就是“内”，即有情世间；没有生命的山河大地，就是“外”，即器世间。其中每一种无常，又可分为相续的无常与刹那的无常。

（一）外无常

1. 相续的无常

是指宏观的无常，亦即从宏观角度能够观察到的无常。比如，《俱舍论》中所提到的三千大千世界的成、住、坏、空四个阶段，世间人所能看到的一年中的四季迁变，每个月中月亮的上弦下弦、盈亏增减，每天二十四小时的白天黑夜、日起日落等等，都属于相续的无常。虽然这些道理很容易理解，也不会有人否认这些无常的存在，但由于没有观修这些无常，因而在很多人的心中都存在着两种常执——先天的

俱生常执与后天的遍计常执。

其中前者，是包括畜生在内的每一个众生都有的常执。例如，在一栋楼房建好之后，直至这栋楼房毁灭之前，我们会认为这栋楼是常住不灭、没有变化的。即使有一些变化，也只是外表的变化，而不会发生本质的改变。诸如此类没有经过教证理证加工的执著，就是先天的常执。

要消灭先天的常执，就需要修相续的无常。因为很多不好的念头、烦恼以及造业的根源等等，都来源于相续的常执。比如，当我们认为一辆汽车在到手之后，直至其报废之前，都是常住不灭、始终有用的，就会对汽车生起贪心，继而不择手段地通过各种渠道，甚至不惜采取偷盗、抢劫乃至欺骗的手段，来达到拥有汽车的目的，这样就造作了杀生、妄语等等恶业。烦恼、造业等等所有一系列问题的源泉，就是对汽车的执著；而执著汽车的原因，就是常执。如果不能消除常执，就不能解决以上的诸多问题。

但是，就像一个生病的人，即使床头摆放着医学书籍，他也知道用某一个方剂，吃什么药，或者采取针灸理疗等某种方法，就能医治自己的疾病，但他却拒不接受治疗，这些治疗手段也不会生效一样，虽然我们每个人都知道相续的无常，但仅仅知道并没有用，如果没有实际的修行，这些常执仍然会始终保存得完好无缺。

日常生活中对我们影响最大的，就是相续的常执。它极其粗大，能让我们毫无理智地产生各类烦恼、造作种种恶业。

2. 刹那的无常

相续无常的基础，即是刹那无常。刹那无常的含义是指，每一个有为法在诞生的那一刹那，立即就会消失，有为法的生灭是位于同时的。

虽然从宏观的角度而言，物质在诞生以后，还会留驻一段时间，

然后才毁灭，生灭不可能同时；但如果从微观世界的层面进行深入细致的思维，就会发现生灭只会是同时的。

我们可以想象，假设把时间分到小得不能再分的层次，在这个短暂的时段中，还有可能再分出生的阶段与灭的阶段吗？不可能。因为，倘若可以划分为两个阶段，那么这个刹那就可以再分，而不是不可分。在这个不能细分的无分刹那中，如果只存在生而没有灭，就成了无穷无尽地生，常住的永恒不灭，如果此时只有灭，那这个灭又是什么东西毁灭呢？是物质、精神，还是物质与精神之外的某个东西呢？我们都知道，除了物质和精神之外，并不存在什么其他可以超离于物质与精神的法。在这个不可分的刹那当中，生灭只可能位于同时。世间的一切万物，都是在产生的同时就当即毁灭，其生灭是同时存在的，这就是刹那的无常。

通过刹那无常，可以让我们明白什么道理呢？

比如说，当我们看着这堵墙壁时，以前会认为它就是一动不动、绝对静止的东西；如今则可以领会到，这堵墙壁每时每刻都在生灭，下一刹那的墙壁，早已不是前一刹那的墙壁了。

释迦牟尼佛早在两千多年前，就将上述道理告诉了我们。现代物理迄今也承认，在千分之一秒或者万分之一秒的时间内，极其微小的粒子都在不停地生灭。释迦牟尼佛所讲的，比现代物理的研究结果还要深入、还要细致，因为无分刹那的概念，是远比千分之一秒或者万分之一秒更小的时间单位，是我们的思维几乎无法捕捉的一个概念。在这样的短暂时分，生灭都细微到了无从认知的地步。

我们一般认为，所有的物质都有生、住、灭三个阶段，但在这个特定的微观世界当中，就根本无法感觉到生与灭，根本不存在什么生或者灭。生就是灭，灭就是生。

这些与我们惯有的常识相反的观念说明，所谓的生、住、灭，完全是一种错误的概念。佛教中称之为“刹那的生灭”，如果用现代科学的名词来表述，就是“微观世界中的运动”。

虽然我们的肉眼无法触及这些概念，但依靠我们的意识去体会、观修到一定程度的时候，我们的意识就会变得像显微镜一样，能将细小的物质观察得一清二楚。比如说，在观察这堵墙壁的时候，就能立即将墙里面的每一块砖头、砖头里的每一粒微尘、微尘之间的空间、每一个粒子的生灭等等，像用快速摄像机摄下来一般看得十分清晰透彻。在那个时候，整个世界就成了虚幻的世界，世间万物都在幻觉当中产生、留驻、毁灭……如同《心经》所说的“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”一样，生和灭就成为完全同等的一回事。

体会到这一点有什么用处呢？跟解脱有何关系呢？

一旦能领悟到这一切，就可以断除我们的常执。比如，以前我们始终认为，这栋大楼从建好完工之日直至毁灭之前，都是存在的，现在就从根本上彻底推翻了。再比如，假设以前此处有一块空地，后来建起了一座楼房，直至楼房最终被拆毁，此处又变成一块空地。楼房从无到有，然后再从有到无，其间经历了很多年的时光；但我们也可以清醒地知道，在楼房存在的每时每刻，都在发生着连续不断的生灭演变。

通过相续无常的修持，就可以断除我们的相续常执。能断除相续常执，是十分有用的。比如，即使我们不能感觉到其内在的刹那无常，但是，当意识到某个东西是不可靠的、是无常的之后，就不会过分地执著这个东西，就会一再地提醒自己，既然它是靠不住的，我又何必去在乎它、执著它呢？这样就能逐步淡化执著。一旦执著减少到不存在的程度，对其的贪恋、嗔恨等等烦恼也会消失无踪，就不会因为烦

恼而去造业，这样就能逐步远离轮回。

以上所讲的内容，为外无常。

（二）内无常

什么是内无常呢？所谓“内”，就是指众生。此处所说的众生，不包括植物的生命在内，而是指有痛苦、快乐感觉的生命。

内无常也包括相续的无常与刹那的无常两种。

相续的无常很容易理解，比如：上一辈子是人或者天人，这一世投生为人，下一世又转生为人或者畜生；或仅就此生而言，从出生到死亡之间，经历了婴儿、幼儿、少年、青年、壮年、老年以及死亡的各种变化，这些变化是一目了然的，不仅在自己身上，包括在其他的生命上面，都能够清晰明了地观察到，其中的变化，就是相续的无常。

刹那的无常，是指众生的心身，也像外在的山川草木一般，都在刹那刹那地生灭迁转。

《俱舍论》中讲过，除了肉体等物质以及精神之外，根本不存在一个单独的轮回。整个世界，就是由物质与精神二者所组成的。

前面分析了物质的部分，下面进一步来剖析精神的范畴。

在不观察的时候，意识或者精神当中出现的每一个念头，都存在着生灭。当某个念头在一刹那间生起的时候，我们就去追踪这个念头，看它从何而来，并用时间将该念头划分成很多阶段。

比如，佛经当中也讲过：在口中念诵“嗡阿吽”三个字的时候，意识当中也会出现三个念头——嗡、阿、吽；然后观察位于中间的“阿”的念头，并将该念头分为三个阶段：第一个，是靠近“嗡”的阶段；第二个，是处于中间的阶段；第三个，是靠近“吽”的阶段。其中的每一个阶段，又可以一再细分，最后分到凡夫的意识所能抓住的

最小片断。在这个不可再分的片断当中，肯定也同时存在着生灭。由此可以判断，所谓精神或者意识，也只能存在于一瞬间，除了这一瞬间之外，根本不存在任何世界或者任何人。

比如说，正当我们听法的时候，我们会一直认为有一个我的存在，但实际情况却是，所谓的“我”，只能存在于一个刹那之间。假如我们把连贯的十个刹那中的第五个刹那认定为现在的“我”，那么第一、二、三、四个刹那就成了过去，第六、七、八、九、十个刹那就成了未来；如今能够存在的，只有第五个刹那，因为过去的法已经消逝，在世界的任何一个角落、任何一个星球、任何一个时空当中都不可能存在，而未来的法又尚未产生，因而更不可能存在。能够存在的，唯有第五个刹那，但第五个刹那却是转瞬即逝的，然后我们就再把第六个刹那认定为现在的“我”，之后就是第七、第八个刹那，当所有的刹那陆陆续续地进入现在的位置时，我们就不断地将其认定为“我”。

这就像念咒的佛珠，虽然念珠是由一百零八颗独立的珠子组成，但当念珠一颗一颗地进入食指和拇指之间的时候，我们却只能数到一颗当前的珠子。

同样，一个人的所有生命加起来，肯定有成千上万个刹那，但现在能拥有的，却只有一个刹那，过去的已经不复存在，未来的还没有诞生。我们却往往认为，“我”昨天去放了生，“我”今天又在放生，明天“我”还要去放生，将“我”的概念延伸到昨天、明天以及更加遥远的时空范围之内。实际上，真正的“我”却只有一刹那。

（三）勤修无常，远离常执

明白这个道理之后，就要去修。观察物质和精神是怎样无常的。经过观察就会发现，我们所处的世界是非常靠不住的，不但宏观的相

续是无常的，即使刹那刹那的瞬间，也是变幻无常的。但身处虚幻世界的我们却没有意识到这一点。

这就像美国电影《黑客帝国》中所描述的一样。我的一位朋友认识该片的导演拉里·华丘斯基（Larry Wachowski）与安迪·华丘斯基（Andy Wachowski）兄弟，他们对佛教理论十分感兴趣，便将佛教的某些理念应用到影片当中。在这部影片的最后我们会发现，电影中所出现的看似正常的现实世界，实际上是由一个名为“矩阵”的计算机人工智能系统所控制的，所有的人物以及情节，都只不过是电脑的程序而已。

同样，我们现在所看到的花木、房屋、桌子等等，都只能存在于一个刹那间，当无数个刹那连接起来以后，就形成了相续；当无数的微尘组合在一起的时候，就形成了房子、车子甚至人类。

仅从无常的角度来进行观修，也可以达到如下境界——了知整个世界仅为幻象而已。

然而，我们却被这些幻象所欺骗、所引诱，这一切的罪魁祸首，就是我们的眼、耳、鼻、舌。因为我们的眼睛有问题，所以看到的墙壁、桌子等等，都是静止不变的，而不能透视到其中的无常。因明当中认为，当眼睛出错以后，就将错误的信息传递给我们的意识，意识也上当受骗，接受了眼睛所发出的信息。这些错误信息的来源，就是我们的眼睛。当人们刚出生，第一次睁开眼睛观察外界的时候，就接收到来自眼睛的错误信息，从此以后就不再往深层次去思考，而将这些错误概念一直存留于心中，这就是天生的常执。

另外一个后天的常执，是指从外道接受的、以错误的逻辑推算证明出来的观点。很多人在认为这些观点是正确的以后，就会错上加错，在原有的俱生常执基础上，又加上一些外道的常有观念，也即遍计常执。

后天的遍计常执，会让人走弯路；先天的俱生常执，会让我们生起普通的烦恼——贪、嗔、痴，有了贪、嗔、痴，就会造业，从而流转轮回。这一切，都是常执所导致的。

释迦牟尼佛曾经说过，所有的脚印当中，大象的脚印最殊胜；所有的观念当中，无常的观念最殊胜。

为什么大象的脚印最殊胜呢？因为大象不会选择危险的路，只会选择安全的路，跟着大象的脚印走，就会平安抵达目的地。

为什么无常的观念最殊胜呢？因为，如果修持相续的无常，就会有修行的动力。当我们修行懈怠的时候，一想起人生的无常、世间万事万物的无常，就会受到鼓舞，就会产生强烈的修行欲望；而修持刹那的细微无常，则可以成为证悟无我的基础，因为在刹那变换的事物当中，不可能存在一个所谓的“我”。经过一段时间的观修之后，能让我们证悟空性和无我。所以，我们一定要修无常，修了无常之后，就会有很大的进步。

虽然现在讲大圆满、讲密宗、四处灌顶的人很多，口口声声宣称要修大圆满、要得灌顶的人也很多，但老老实实地说要修无常、修菩提心的人却很少，这就是为什么修行总是没有进步的原因。只有修好了无常、痛苦等基本的法，才能成为一个真正的修行人。到那个时候，我们对整个世界的看法都会全然改变，无论在人世间再辛劳、再痛苦，也不会有什么想不通、看不开的。

修行的时候该如何观修呢？《普贤上师言教》关于寿命无常的章节中，介绍了相续无常的修法；在介绍完四个法印的见解之后，还将进一步讲述刹那无常的修法。

四法印的见解与修法之二

有漏皆苦

（一）总述

“有漏”是什么意思呢？关于有漏与无漏的概念，一切有部、经部以及唯识宗等等宗派，都有自己不同的划分界限。《俱舍论》中讲过很多有漏无漏的差别。从大乘佛法的角度来说，所谓“有漏”，就是不清净的事物，包括所有的执著以及执著的对境；而“无漏”，则是清净的事物，包括没有执著以及没有执著对境的、一地以上菩萨入根本慧定的状态。

什么叫做执著以及执著的对境呢？譬如说，在眼识看到一个对境的时候，就会产生执著。其中执著的对象或对境，是眼识所看到的物质。眼识与物质，也即执著与执著对境，它们分别被称为能取和所取。

所有能取、所取消失的境界，叫做无漏，这也是一地以上菩萨入定的境界。除了佛的境界以及一地以上菩萨入定的境界之外，其他所有具备能取、所取的境界，都叫做有漏。

从这个角度而言，则无论是不清净的娑婆世界，还是佛陀的清净刹土，只要是有执著以及执著对境的，都属于有漏，都是痛苦的。

有人会对此质疑，如果连佛菩萨的清净刹土都是有漏的，那么包括极乐世界，或者莲花生大师的铜色吉祥山，也应该是充满了痛苦的。然而，极乐世界又怎么会有痛苦呢?

佛经里面所讲的痛苦，包括苦苦、变苦、行苦三种。极乐世界没有变苦，更没有苦苦，但却有行苦。前面也讲过，所谓行苦，是指刹那刹那变化无常的法。极乐世界的外器世界和内有情世界都是无常的法。这里所说的无常，并不意味着极乐世界有一天会消失，而是从刹那的角度来说的，因为极乐世界也在刹那刹那地变化，从这个细微的层面而言，极乐世界也是有痛苦的。

我们修第二个法印的目的，是为了修出离心。这种出离心不是要对佛的刹土生起出离心，而是要对整个六道轮回生起出离心。极乐世界有没有痛苦，对实际修行都没有太大的影响，我们只需要从见解上做一些了解便已足够。

了知有漏皆苦，是为了修出离心。如果没有出离心，则平时所做的念经、磕头、烧香、打坐，乃至布施、持戒、忍辱等所有的努力，都只能成为世间法。世间法所能获得的最上乘的果位，就是不堕三恶道，获得人天的福报。除此之外，跟解脱没有任何关系。世间的善根再多，也不能让我们超越轮回。

我们修行的目的，是为了解脱，而不是获得人天的福报。既然如此，就要建立起一条解脱道，其中第一个必不可少的基础，就是出离心。所有以解脱为方向的修行，都建立在出离心的基础之上。如果没有基础，就不可能有后面的解脱法门，所以，出离心非常重要。四法印中宣说有漏皆苦的目的，就是为了让我们生起完整的出离心。

虽然《普贤上师言教》中浓墨重彩地宣讲了出离心的修法，我们也翻来覆去地讲了很多出离心的修法。但因为四法印还有自己的一整套修法，所以，在讲完四法印的见解之后，还会讲一下“有漏皆苦”的具体修法。

（二）分类

如何理解有漏皆苦呢？首先我们必须要知道，佛陀所说的痛苦，包括内在和外在两种。所谓外在，是指物质世界；而内在，则是指精神上的痛苦感受。

有人会认为，本来痛苦就是一种感受，既然是感受，就应当属于内在，而不应属于外在。作为外在的物质，是不会有什么感受的，既然没有感受，又怎么能说是痛苦的呢？

虽然外在的物质，包括山河大地等等，其本身不会有什么痛苦，但它们却是痛苦的来源，所以也叫做痛苦。

除了内外的区分以外，大家都知道，痛苦还有三种分类，那就是苦苦、变苦和行苦。

如果没有分清这三种痛苦，就不太容易理解有漏皆苦的真实含义。因为有漏法的范围是很广的，如果仅仅把精神上的感受理解为痛苦，就狭隘地理解了痛苦的内涵，所以我们就要把痛苦分成三种。

1. 苦苦

佛经当中关于苦苦的定义，就是存在之时能感觉到痛苦，一旦消失，就会感到幸福的感觉。比如说，当我们生病的时候，就会觉得痛苦，只要身体康复，就会感到幸福，所以，病痛就属于苦苦。

为什么要说两个苦字呢？这说明，这种苦是非常强烈的。无论是人，还是动物，所有的生命公认为是痛苦，都不愿意接受的很明显的

痛苦感受，就是苦苦。苦苦主要是在三恶趣，在人道与天道也有苦苦。比如，人间的生、老、病、死等八种根本痛苦，就属于苦苦的范畴。

关于苦苦，《普贤上师言教》里面讲得很清楚，六道的每一道各自的苦苦，都分门别类地列举得十分详细，所以此处不再重复。

2. 变苦

佛经当中关于变苦的定义，就是存在之时感觉不到是痛苦，但在它停止的时候，就会感觉到痛苦的感受。

变苦主要是在人道和天道。此处所说的天道，主要是指欲界的天道。

比如说，欲界的天人一般都身体健康，寿命很长，生活环境、生活条件也十分优越，还有一些神通，所以，在这种情况下，就会觉得很幸福。但在这些所谓的“幸福”停止的时候，就会导致明显而不堪忍受的痛苦。要知道，前面的幸福感和后面的巨大痛苦是有着一定关系的。

为什么呢？我们可以打一个比方：一个自来就过着穷苦日子的人，即使遇到痛苦，也不会觉得有多么难以承受，因为他已经过惯了苦日子；然而，对一个从小到大都很顺利、很幸福的人来说，如果猛然间遇到同样的困难，让他从此以后去过与前者一样的苦日子，即使这种痛苦是一样的，但他们双方的主观感受却是截然不同的——后者所感受到的痛苦要比前者大得多。

为何对待同样的痛苦，却会有不同的感受呢？就是因为后者已经养成了过好日子的习惯，所以一下子遇到痛苦，就会很不适应。正因为如此，所以释迦牟尼佛认为，前面的幸福，也是一种痛苦。

既然如此，是不是在人的感受当中根本就不存在什么快乐呢？《俱舍论》当中讲过，佛并不否认存在有漏的快乐感受，但这些快乐，

只是与苦苦比较而言的相对快乐，所以既是快乐，也是痛苦。

为什么既是快乐，也是痛苦呢？从苦苦的角度而言，变苦就是快乐。比如：健康与生病比较起来，健康就是快乐；但从变苦的角度来说，它就是痛苦，因为一旦失去了健康，就会感觉到痛苦。凡夫所认为的幸福快乐，也是一种临时性的短暂无常之法，由于会导致以后的痛苦，因而也是一种痛苦。

世间人想得都很简单，认为只要不是苦苦，只要当时觉得幸福，就算不上是痛苦；然而，佛陀却考虑得很周到、很全面，他告诉我们，只要是有漏的，即便是快乐的感受，也属于痛苦。

3. 行苦

此处所说的“行”，与“诸行无常”当中的“行”是一个意思，即指所有因缘而生、有因有果的法。所有的“行”，都是痛苦的。

佛经当中关于行苦的定义是，无论它存在还是消失，都不会觉得痛苦，但却会引发其他的痛苦，因而称之为行苦。

行苦主要存在于色界和无色界。色界和无色界的众生，不会有很明显的生、老、病、死之类的痛苦，以及健康、长寿之类的快乐。这种境遇，与它们的前世有关。因为投生到色界和无色界的因，就是一种禅定；而禅定本身，是很细微、很平静的，所以在投生色界和无色界的时候，也不会有粗大的感受。虽然色界和无色界没有痛苦快乐，但却是无常的，所以，这两界的众生只会有行苦，而不会有苦苦和变苦。

总而言之，从三种痛苦的角度来看，三界六道都是充斥着痛苦的。

佛教既说有漏皆苦，同时又承认暂时的幸福，二者之间有没有矛盾呢？并不矛盾，因为痛苦是绝对的，幸福却是相对的。通过观修有漏皆苦或轮回痛苦，就会生起出离心。

（三）端正思想，消除极端

有些人在修轮回痛苦的时候，会出一些问题。我遇到过这种陷入极端的人，他们在没有观修轮回痛苦的时候，对生活、工作、世间法充满了信心，感觉一切都是美好的；但在观修轮回痛苦以后，就万念俱灰，觉得什么都没有意义，做任何事都十分消极，打不起精神，甚至悲观到认为活着都没有任何意义了。

这种悲观、消极的态度是不是出离心呢？不是出离心，这些都是错误的想法。

就像菩提心不是单纯的慈悲心，而是在慈悲心的基础上，有一个发誓为度化众生而成佛的决心和勇气，才能称之为菩提心一样，出离心除了深知轮回痛苦之外，还必须要有一个条件，就是寻求解脱。

在观修轮回痛苦之后，我们就会知道，轮回充满了痛苦，不是苦苦，就是变苦、行苦。世间人一心追求向往的功名利禄等等，都是临时性的诱惑，一点儿都靠不住。对于仅仅把物质享受作为生存的唯一追求的人来说，在观修轮回痛苦以后，就应当绝望、懊丧、痛苦，然而，作为修行人，在深深体会到这一切的时候，就要更进一步地想到：难道除了名利之外，就没有其他更有价值、更值得追求的目标了吗？难道除了争名夺利之外，就没有其他可以做的事情了吗？名利没有意义，并不代表整个人生都没有意义，除了升官发财之外，我们还有更远大、更有价值的，在释迦牟尼佛没有告诉我们以前，我们根本不知道的目标，那就是走解脱道，寻求解脱。

在整个六道轮回当中，不要说是地狱众生，即便是天人，也没有办法跨入解脱道。要奠定解脱道的基础，只有从人道做起。虽然天人也可以修行，但他们修行的基础，却是前世在人间打好的。只有在人

道打好修行基础之后，天人才能在这一生继续前世的修行；如果前世在人间没有打好基础，天人也没有机会修行。

虽然从禅定的角度来说，色界和无色界的天人有很强的能力；但这种禅定只是平静而已，其中并没有证悟的智慧，所以跟解脱没有什么关系。

只有人类，才是三界六道中最有机会获得解脱的。生而为人是十分有意义的，我们应当珍惜自己的人身。只有这样，才能树立起完整、正确的人生观和价值观。

以前我们的人生观和价值观都是颠倒的——将重要的东西弃置不顾，对毫无价值的东西趋之若鹜。通过这样的思维，就能扭转我们的观念，挽救我们的人生。

正因为如此，所以《普贤上师言教》当中才会在刚讲完轮回痛苦等外加行之后，立刻就宣讲解脱的功德。这种顺序的安排，就是为了避免大家在反复思维无常、痛苦之后，因为伤心失望而失去勇气；就是要鼓励大家，以前我们为毫无价值的名利投入了毕生的精力，整天都在为个人的钱财打算，为自身的功名着想，把物质享受作为唯一的寄托，但无论怎样努力，都是靠不住的。

比如说，即使能成为有钱人，又有什么意义呢？很多有钱人早上起来以后，先美容两个小时，之后健身两个小时；健身完毕，又去针灸一个小时；吃饭之后剩下的时间，就是应酬。即便花了大量的时间用于健身美容，但最后还是会衰老、会生病。

在不知道这些道理的时候，我们整天都在追求物质享受，将物质财富作为唯一的寄托，绞尽脑汁地积累财富；一旦感觉到这一切都没有意义的时候，心情会一下子跌入深谷，变得沮丧无比，觉得生活毫无意义。如果只是寄希望于物质财富，感到失望是没有错的，这种生

活方式就是没有意义，但还有一条解脱道，它会让我们产生勇气，并深深地意识到：将所有的精力投入到物质生活当中是错误的，我原来的生活都是无聊透顶的，我不能这样活，从现在起，我要追求解脱。

此时又可能会出现另一种极端，就是有些人会在一时冲动的情况下，不计后果地辞去工作、拆散家庭而出家。

当然，如果真能这样坚持下去，那肯定是很好的；作为家人也应当理解，而不应该想不通。比如说，如果一家人有七位，大家在一起都相亲相爱、和睦融洽，但在其中的某一位离开人世的时候，其他的人也不能一起走。既然早晚都要分手，那么，如果其中某个家庭成员选择了提前为后世作打算的出家之路，作为亲人也应当为他祝福，而不应从中阻挠，强迫别人依照自己的人生观来生活。

身为抛弃世事而出家的人，就更应当好好把握这一来之不易的机会，专心专意地修行。

但有些人却不是这样，在一两年，甚至短暂的几个月当中，他们就后悔不迭，希望回到原来的生活当中。但是，到了那个时候，工作没有了，家庭离散了，他们已经没有任何退路。至于当初迫不及待的修行，也不见得有什么进展。

这两种极端，就是因为缺乏系统的教育，没有作好充分的思想准备所导致的。

作为佛教徒，应当稳重、本分，不能像世间某些迷信的人一样，整天神神道道，说一些神通、灵光之类的事情；否则，就会给佛法和自己的修行带来一些不好的影响。

对很多在家人来说，虽然修行很重要，但同时也需要生存，仅仅知道轮回痛苦并不意味着从此以后可以不吃饭、不穿衣。作为在家人，就要想办法养活自己，如果不能生存，修行也无从谈起，所以，生存

的方法还是需要的，工作也是必要的。至于如何安排工作和修行的比例，那就是每个人自己的选择了。

虽然这些不是具体的修法，但也是修行前期必须了解的内容。特别是对内地居士而言，懂得这一点更有必要。

有些人因为佛教宣讲“轮回是苦”，就认为佛教是消极的悲观主义。这完全是一种误会，佛教不是消极的，而是非常积极向上的，只是佛教的积极方向与奋斗目标和世间人有所不同而已。世间人是为了金钱而努力，修行人却只是把获取金钱作为生存的手段，真正的目标，是为了所有生命的解脱。

解脱并不是一种神话，而是客观实在的把普通凡夫的分别念提升为佛智的目标。为了达到这个远大光明的目标，修行人可以放弃世间的功名富贵。他们的眼光是长远的，他们的态度是积极的。世俗人却与之相反，朝不虑夕、目光如豆，只看到今生的短暂时光，而缺乏应有的远见，所以才会费尽心机地为今生而拼搏。

另外，佛教更不是悲观的。所谓的“悲观”是指什么呢？是心如止水、万念俱灰的心态。如果以这个标准来划分，世俗人才是真正的悲观。不管年轻的时候在生活上、事业上如何春风得意、踌躇满志，到年老的时候，因往日的美好年华已经流逝，看到自己韶华不再、日渐体衰的现状，每个世间人都会怅然若失、自暴自弃；特别是在临死的时候，因为恐惧死亡、贪恋今生，几乎每个世人都会哀伤悲泣甚至痛哭流涕，这不是悲观又是什么呢？

真正的佛教徒虽然视金钱、名利为粪土，但这并不意味着悲观；因为他们知道，肉体的衰老和丧失，并不会阻碍精神的提升，智慧和悲心是永远如影随形而不会丢失的，无论年老也好、死亡也罢，都没有任何差别，在远方等待他们的，是光明的前程、大乐的境界，所以

他们不但不悲观，而且乐观并充满了信心。因为有了这样的目标，才能“衣带渐宽终不悔”，才能孜孜不倦地将所有精力投入其中。轮回痛苦并不可怕，更不必为此而悲观失望，通过努力，我们完全可以摆脱轮回的束缚，获得绝对的快乐与幸福。

现在真正愿意开动脑筋，去亲自学习、研究佛经的人较少，大多数人只是道听途说，一听到佛教说人生无常、轮回是苦的词句，就把佛教界定为悲观消极的人生观，这完全是一种误解。

作为佛教徒，首先要做到的，是看破金钱、名利等等。“看破”是什么意思呢？就是要知道这些都是过眼烟云，其中没有什么好的东西。当然，即使今天知道了，我们也不一定能马上放弃，佛没有这样要求我们，即使要求了，我们也做不到；但不能放弃并不代表轮回不是痛苦的，也并不表示将来我们不能放弃。

虽然我们从理论上知道了这些道理，但做起来还是有一定的难度。在修行没有达到一定程度的时候，我们还是会执著世间的盛衰荣辱，还是会在乎物质世界的感受。只有通过修行，才能淡化乃至彻底断除这些执著，这是毫无疑问的。

有些人会说，你讲得那么头头是道，你自己的境界又如何呢？当然，我没有什么修行，只是鹦鹉学舌、照本宣科，像捎口信一样把佛的思想传递给你们。即便我没有什么境界，也并不意味着你们不需要修行。虽然我修得不好，但我的上师修得好，释迦牟尼佛修得好；我只是起了一种媒介的作用，把他们的教言传播给大家而已。

大家都知道，释迦牟尼佛既没有出生在西藏，也没有降生于内地，而且如今已经圆寂了；但佛法却几乎传遍了全世界，佛法的慧命也从来没有间断，佛法的慧炬仍然在一代代地传递着。如果没有人去传播这些教法，就不会有人知道藏文《大藏经》——《甘珠尔》与《丹珠

尔》当中的真正内涵，佛法也不能延续下去。

比如说，佛陀三转法轮，针对不同根机，宣说了八万四千法门。从表面上看来，其中也有一些先后矛盾、互相冲突的地方，但我们却从前辈那里知道了佛的真正密意，知道了佛要表达的究竟观点，也就可以为你们指明这一点，使你们能够避免走弯路。

正因为修行不够，我们才要学习，才要修行，如果一开始就修得很好，那又有什么必要去听闻佛法，又有什么必要为其宣说佛法呢？大可不必！

对根本没有修行的人来说，自我审视、自我总结很有必要。因为那样会变成一种压力——在平时没有反躬自省的时候，就容易自我感觉良好，看不到自己的不足；一旦反观自检，知道自己什么都没有学、什么都没有修以后，就会感到后悔、遗憾。这种压力也就会成为一种动力，可以促进、激励我们去修行。

如果我讲了那么多，你们一点儿都不修的话，就太可惜了。不是我讲的内容可惜，而是你们珍贵的生命、时间、机会被白白浪费，无端错过很可惜。

当然，之前的修行好不好并不十分重要，关键是在将来——怎么样去改变自己的观点，在观点改变以后，又怎么样去行动。

在没有出离心的时候，除了平时的日常固定念诵以外，应当把其余的时间都用来专心致志地修出离心；在有了出离心而没有菩提心的时候，就应该放下一切，一门心思地修菩提心。

四法印的见解与修法之三

诸法无我（上）

（一）总述

首先，我们要知道什么叫做“我”。大家都知道，佛教是主张无我的，那么，如何认定这个“我”，这个“我”又如何不存在，又怎么会是空性呢?

佛教所讲的“我”，可以分为两种：一种是“人我”，一种是“法我”。“人我”和“法我”当中的“我”，在藏文里面叫做“ བདག ”。虽然这个字被写成了你我的“我”，但它所表示的真正含义，却并不是你我的“我”，而是实在、实有、真有而非假有的东西。

中观所说的“有”，可以分为两种：一种是真有，也即真正存在的东西；另一种是假有，也即从凡夫的角度来说是存在的，但实际上并不存在的东西。其中的真有，也就是“我”。

“人我”当中的“我”，还有一点儿你我的“我”的意思，比如

说，在“我要挣钱”“我要上班”“我要过好日子”“我要健康长寿”等等当中，都包含了这个“我”；“法我”当中的“我”，就根本没有一点你我的“我”的意思，而仅仅表示一种实际的存在。

（二）人无我

什么叫做“人我”呢？

从降生开始，每个众生都顽固地坚信有一个“我”的存在。无论是一字不识的文盲，还是学识渊博的学者，甚至包括动物和刚刚出生的婴儿在内，每个众生都有这样的执著。这种与生俱来的我执，就是俱生我执。

还有一种执著，属于后天的执著，亦即遍计执著。它的教证，是错误的经典论著；它的理证，是错误的逻辑推理。这是很多外道宗教，与某些哲学的错误引导所致的。

比如，笛卡儿曾经说过一句很著名的话：“我思故我在。”意思是说，我们可以思维、怀疑、观察外面的东西是否存在，却不能怀疑“我”存不存在，因为“我”正在思维，正在观察楼房、花草的构成等等，这样说来，思维者或观察者是必然存在的，否则，思维者或观察者又怎么思维、观察呢？所以，我肯定是存在的。

多年以来，很多追随者与响应者都将其奉为圭臬，不假思索地引用这句话作为证明“我”存在的依据。这些错误的教证和错误的逻辑，加强了我执的力度。本来，在没有任何教育的情况下，我们就有一种先天的俱生我执；这样一来，我执就变得更加牢固了。

世俗人往往认为，所谓的“敌人”，就是外面的某个人、某个动物或者某个团体等等；佛教却认为，外面的东西并不是真正的敌人，最可怕的劲敌不在外面，而是在里面，那就是我们自己的我执。

古德云："福祸无门，唯人自招。"我们所感受的一切幸福与痛苦，全都是我们自己招来的。如果没有这些源于我们自身的因素，地狱的烈火、狱卒，饿鬼道的饥饿、焦渴，世间的恶鬼、猛兽等等，都无法伤害我们。能够伤害我们的头号大敌，就是我们心里的我执。其他的贪心、嗔心、痴心、慢心等等，都是我执所引发的。

世俗人认为的胜利——亦即与人争斗所获得的胜利并不是真正的胜利，这种胜利当中的获胜者，实际上却是受害者、失败者。

按照世俗人的想法，今天我打败或者打死了敌人，就获得了胜利；但殊不知自己却因此而造下了地狱之因，这不是自己害自己吗？今天的胜利带来了来世的地狱之苦，自己不是受害者、失败者又是什么呢？

释迦牟尼佛从来就教导弟子们，不要去争取人与人之间的斗争所获得的胜利，而只需要追求挑战自己、斩灭自己所取得的永恒之胜利。其中的自己，也就是指我执。作为一名真正的佛教徒，就要与自己的烦恼作斗争，与自己的我执作斗争。

综上所述，首先，我们要认定什么是我执；接下来要知道，它才是我们真正的冤家对头。

当我们认识了这个罪魁祸首以后，现在就要全力以赴地消灭它，与它决一雌雄。

当然，这是从显宗的角度来说的；密宗的见解和修法与此不太一样。但在我们对显宗的基础都所知甚少的情况下，讲密宗不会有什么用处，所以此处不讲密宗观点而只讲显宗。本来这种观点就没有错，在一开始，我们就应当依照这种方法来修行。

以前我们从来没有怀疑，更没有去观察、思维过这个"我"是否存在，一直认为有一个"我"。如果到从未受过佛教教育的人群当中去说"我怀疑我是否存在"之类的话，别人一定会认为你精神不正常。

世人时常说这是迷信，那是迷信，其实，相信我的存在，才是最大的迷信。这种理念，是一种非常盲目的信念，但我们世人却从来没有意识到这一点。

如果佛陀没有告诉我们，则即使再聪明、再有神通、再有学问的世间人，也永远不会知道这一真相。东西方的哲学未能探知这个问题，现代科学也不能揭示这个问题；佛教的多数对境与范畴跟科学完全是毫不沾边的两码事。哪怕是其他宗教，也没有真正触及这个问题；因为其他的所有宗教，都建立了一个不同层次的“自我”，所有的修行、行善，都是围绕着这个“自我”而进行的。

只有佛法，才能从根本上打破我执，并将其作为所有修行人的目标。

虽然在一开始，我们还不能做到彻底将我执斩草除根，但却要像认准射箭的靶心一样认准自己的目标，然后才射出置我执于死地的无我之箭。

我们平时最珍爱、最喜欢的就是“我”，无论什么阶层的人，大家都认为我是最珍贵的，除了我和我的生命之外，世界上没有更重要的东西，这些念头就是“我执”。

我们现在要消灭的，就是这个“我”以及对“我”的执著。

如何消灭呢？射人先射马，擒贼先擒王。要消灭我执，首先应顺藤摸瓜，设法揪出我执的来源。

我执的来源与对境是什么呢？就是五蕴。

佛教当中的五蕴概念比较细致，此处就不讲了。如果用现代语言来诠释五蕴，则可以归纳为三种：肉体、精神，以及肉体与精神的运动。在这三者当中，包含了人的整个五蕴的范畴。

肉体的运动，大家都比较容易理解；精神的运动，则包括各种各样的思维、看法、观念等等，在每天的二十四小时内，每个人都会有

联翩而至、生生灭灭的各种念头，这就是精神的运动。

我们都认为有一个“我”的存在，所谓的“我”，无非就是前三者。其中被世人所公认的、毫无争议的“我”，就是肉体；其他宗教和一些世间学说，又承认精神为“我”；包括肉体和精神两个体系的运动，也被划分到“我”的范畴之内。

我们可以仔细地分析一下，除了这三者之外，还有什么可以称为“我”呢？不会有的，因为那些都是身外之物。我们从来不会认为这朵花是我，这座房子是我。正是有了这种观念，这些东西也就从来没有给我们带来过自我的麻烦。如果真有一个“我”的存在，就应当存在于这三者或这三者的综合体当中，如果在这三者当中都找不到一个“我”，那么所谓的“我”就不可能存在。

原来我们一直认为，我是独立的。所谓“独立”是什么意思呢？就是无论来来去去，“我”都是独来独往的一个人，虽然有父母、姊妹等一大堆的血缘关系，但我不是他们，他们也不是我；另外，我们还认为，我是常住不灭的。什么叫做“常住不灭”呢？比如说，我们会认为，我前一世是天人，现在投生为人，下一世我还是继续存在，要么是人，要么是天人，也有可能成为畜生等等——不管怎样，我是始终存在的。

当我们初步了解到“我”是什么的时候，问题就出来了。什么问题呢？当我们回头观察的时候，发现无论是肉体、精神，还是它们的运动，都不符合“我”的概念，都与“我”的概念是矛盾的。

首先，肉体并不是独立的东西，仅从宏观的角度而言，大家也知道，身体是由很多的复杂结构组成的综合体，就像汽车是由很多零件组装而成的一样。毫无独立可言的肉体又怎么能称之为“我”呢？肉体不可能是所谓的“我”。

其次，精神也不是独立的东西，而是由很多的杂念、思维等等所组成的综合体，就像由钢筋、水泥、玻璃等建筑材料所组成的大楼一样。精神跟“我”的独立性质是完全相抵触的，所以，在精神上面也不可能存在所谓的“我”。

接下来，是肉体与精神的运动。我们应当清楚，除了肉体以外，并不存在什么单独的肉体运动。比如说，我们从这个房间走到另一个房间的移动过程，叫做肉体的运动。在运动的过程当中，肉体既不会增加什么，也不会减少什么，仍然是原来的肉体，只是发生了方位的转移，便称之为肉体的运动。同样，精神的运动也离不开精神，各种善的念头、恶的念头的产生以及消失，就是精神的运动。在慈悲心、信心等善念诞生与消失的时候，除了这些念头之外，有没有一个独立的诞生或者灭亡呢？没有。只是这些念头的生起叫做诞生，这些念头的消失叫做灭亡。因此，在肉体与精神的运动之上，也不存在所谓的“我”。

除了以上三者之外，在我们身体的内内外外，有没有一个符合所谓的“我”的东西呢？谁也无法找到。

佛陀告诉我们，如果你希望找到一个“我”，就可以不进行观察而盲目地继续执著、爱护这个“我”，为了它过得好，为了满足它，你可以做很多很多的事情——求取功名、赚取钱财等等，这是可以的。但令人大失所望的是，刚才我们已经找过了，不管在哪里，都没有一个所谓的“我”存在。

几乎每一个世间人，都像笛卡儿所说的一样，从来不去怀疑自己是否存在，都想当然地认为：“我明明就在这里，怎么可能不存在呢？神经错乱！无稽之谈！”

此处我要再次提醒大家，释迦牟尼佛从来就没有说过假有的“我”

不存在。假有的“我”当然是存在的，因为有了这种假有的“我”，所以我们要去上班挣钱来养活它，但它是否真的存在呢？是否是真有呢？我们的这个理念是否正确呢？现在我们要观察、判断的，是真有的层面，而不是假有的现象。

墨守成规、人云亦云，是愚痴的表现。即使是世间的知识——无论是家庭、学校，还是社会灌输给我们的，我们都可以重新加以审视，以便验明其真伪。那么，在有关生死解脱的大问题上，我们更应当仔细推敲鉴别。先不要去下结论，自己去观察辨别，自己去寻找答案，以期消除我们的执著。

今天我们不进行深层次的观察，在以后讲修法的时候，需要更深入地详细观察。

虽然很多佛教徒现在已经吃素了，但百分之九十的人以前都吃过海鲜，都曾造作过很多杀业。仅仅在今生，为了满足自己的口腹之欲，就杀死了成千上万条生命。这些生命是为谁死的呢？在当初吃海鲜的时候，我们为什么要付钱？海鲜店的老板为什么要让厨师去宰杀？厨师为什么要宰杀它们呢？都是为了这个“我”。因为“我”，饭店老板，以及饭店里的每一个员工，都造作了同样的杀业；为了“我”的欲望，牵涉了这么多的人。那么，“我”又是什么呢？

当我们通过修行已经证实“我”不存在的时候，任何生命就不需要为我们的口欲而死了，不仅它们不需要死，我们也不会造这些恶业，以后也不会堕地狱了。我们把一个根本不存在的东西执著为有，才会有那么多的生命为之牺牲，才会付出那么沉重的代价。

有些人会提出，你不是说没有“我”吗？那么又怎么会有所谓的“我”下地狱呢？

虽然“我”不存在，但在执著没有断除之前，生命的循环仍然不

会终止，地狱还是会继续存在，因而我们还是会感受到地狱之苦。

此处我只是举了一个吃海鲜的例子。除此之外，在无始以来的生命轮回当中，还有很多很多的善恶果报，也都可以依此类推——我们曾经历过不计其数的生生死死，无数次地堕过地狱，无数次地做过旁生，经受过不可思议的痛苦折磨，有的生命在结束的时候，死的惨状是令人触目惊心、不寒而栗的。这一切的一切，都是因为“我”所导致的。为了满足它、养活它，我们造作了各种各样的业，种了因就必然有果，果报一定会成熟在我们身上，而不会成熟于外面。

正是因为这个罪该万死的“我”，才使我们蒙受了无数的痛苦煎熬，所以，我们有必要去追究它、探索它、剖析它、揭露它。至于外星球上面有没有生命、有没有水等等之类的问题并不重要，有也可以，没有也可以。从人类有史以来，我们一直生活在属于自己的星球上面，其他星球上的生命对我们从来没有进行过什么干扰，也没有影响我们的正常生活；但这个“我”却涉及整个的生命轮回，它给我们带来了数之不尽的麻烦，所以，我们一定要看清它的真面目，看看它究竟存不存在，看看以前的执著是盲目的，还是符合逻辑的。

这是释迦牟尼佛独一无二的智慧，除了释迦牟尼佛以外，世间的任何哲学、宗教、科学，都没有这样去寻找过。即使是世人所公认的最聪明的人，也没有想到这一点，这是佛教的独到之处。释迦牟尼佛为什么没有给我们宣讲科学、哲学等等学问呢？因为释迦牟尼佛认为这些都是可有可无的，即使把这些学问、技术掌握得再透彻、再牢靠，也不能解决生老病死的根本问题。

“我”是什么呢？就像指着虚空说“这是我”、“那是我”一样，虚空中有没有什么东西呢？一无所有。同样，在我们所认为的“我”存在的地方，也根本没有什么实有、独立、恒常的特征。

正因为如此，释迦牟尼佛才让我们从出离心、菩提心出发，最后通过修空性来消灭“我”。

“我”和“我执”是不同的两个概念。比如说，当我们的眼睛看这束花的时候，作为外在所取的物质，是这束花；作为内在能取的，是我们的眼识。同样，“自我”就像这束花，是外在的所取；“我执”就像眼识，是内在的、主观的、精神上的执著。

每个人都有一个“我执”——“我要去放生”，“我要上班”，等等，但除了这个执著以外，所谓的“我”在哪里呢？比如说，当我们看见这束花的时候，我们的眼识，也即我们所感受到的一种感觉是存在的，而外面的花也是存在的，所以两个都有。但“我执”的对象，用佛教专用术语来说，就是“我执”的对境或者所缘境的“我”，却在哪里都找不到。既然找不到对境，就说明以前的执著是错误的。

打个比方来说，如果我认为我手里的这本书里面有英文或者汉文，就可以一页页地翻开去查找，假如从头翻到尾都没有在这本书里找到一个汉字或者英文字母，我还能死死地认定里面有英文或者汉文吗？绝不可能。我会清醒地告诉自己：“噢！原来我搞错了，这里面并没有英文或者汉文。”

同样，原来我们一直认为“我”是存在的，并且认为，为了“我”的生存，而去赚取金钱、杀死动物，也是天经地义、理所当然的，因为有了这个我执，所以至今都是凡夫俗子。

总结以上所讲的内容，主要有三点：第一，什么叫做“人我”；第二，什么叫做“人我执”；第三，通过分析，从而抉择“人无我”。

虽然“人无我”讲起来很简单，大家听起来也很容易，但目前这种见解所能起到的作用，还是微乎其微的。

很多人也问过这个问题，为什么我明明已经知道“我”不存在，

却还有这样的烦恼呢？

虽然我们有了这样的知识，但只是有所了解而已，如果不修，烦恼照样存在。《入菩萨行论》里面也讲过："空性习气弱，见彼犹生贪，若久修空性，将断实有习。"因为我们没有修行，目前的无我观念还很渺小，力度还很微弱，而无始以来就藏在我们心里的我执，却已经根深蒂固，要想推翻它，并不是一时半会儿所能办到的。要加强无我智慧的力度，使它足以推翻我执，就需要修行。随着修行力度的增强，我执的力量就会越来越弱。

话虽这么说，但《中观四百论》当中却讲过："薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。"也就是说，如果能对空性生起合理的怀疑——真正的我是不是不存在？诸法是不是无我？有可能不存在噢！有可能是空性噢！——从此以后，我们流转轮回的因也就受到了破坏，既然因受到了破坏，那么轮回之果也就不会延续很久了。仅仅能生起怀疑，都有如此重大的意义，那么了解或者接受中观的理论，就更是了不起了。

不过，从实际修行与断除烦恼的角度来说，理论上的了解还是不能解决实际的问题。

以上讲述了人我的部分，下面介绍法我。

（三）法无我

"法我"是什么呢？

除了我自己或者有情众生以外，整个世界上的所有东西，包括日月星辰、山河大地等等，都叫做"法"。

这个"法"字和佛法的"法"字不是一个意思，它有很多的含义。简单而言，中文"事物"这个词的概念与它比较接近，只是要去掉其

中有情众生的部分，因为有情众生属于人我的范畴。其他诸如“物质”、“精神”等等词汇，都不能完全涵盖它的意义。

从严格的意义上来讲，有情众生当中也只有自我才是人我，因为每一个“我”都不会对其他众生产生我执；但因为众生都属于一个种类，所以一般来讲，无情物叫做“法”，有情众生称为“人我”。

“我”又是什么意思呢？世俗人往往认为，梦境当中的现象，就是假有的；白天所感知的现象，就是真有的。如果我们把外界的一切，都当成实际存在的、真有而不是假有的东西，这种真有的观念就叫做“我”。中观里面讲得很清楚，一个独立不变，并不依赖于其他事物而存在的东西，就称为“我”。

我们一般都认为，这朵花昨天在这里，今天在这里，即使移到别的地方，它也仍然存在；而不会去想，它不是一朵花，在分解以后，它就变成了分子、原子等一系列的粒子。这种执著就叫做“法我执”。这种法我执所执著的对境，就是这朵花。

那么，这朵花究竟存不存在呢？

按照上述的思维方法来分析，这朵花不可能存在。虽然这朵花不存在，但我们却会把这朵花的现象执著为实有。

如何打破这些执著呢？这就需要理性的逻辑思维。虽然逻辑思维不能解决最后的东西，但佛陀首先给我们推荐的，就是这些逻辑。

为什么呢？因为，要挽救我们自己，第一步就要转变我们现在的观念，在目前，这些逻辑还是能起到很大作用。

为什么我们要去找这些东西？为什么要按照这些思路与逻辑来进行推理呢？这朵花存不存在跟我们的解脱有什么关系呢？当然有关系。由于我们认为这朵花是实有的，所以就会去买它，而买它所付的钱，就需要我们去挣。这样一来，后续的很多东西就出来了。如果我们根

本不认为它是花，而只是把它看成一大堆的原子或者能量，并且知道，这是因为我们的眼识错了，才把它看成了一朵花，就会减少很多的烦恼，也不会因为执著而去造业了。

正因为我们对自己、包括这朵花在内的所有外境有强烈的执著，把它们当成实在的东西，所以就会对某些物质产生希求、爱恋的贪心，而对某些物质产生反感、憎恶的嗔心。当这些爱憎、取舍的念头出来以后，我们就会去造业，造业以后，就会流转轮回，始终受其束缚而不能解脱，不能获得自由，所以，禅宗才会始终强调一个“不执著”。

不过，就因为这句话，有些居士便走错路了。由于禅宗的核心思想，便是“不执著”，因而该宗的很多话题，都是围绕着不执著而展开的。他们在看了一些禅宗语录、听了一些禅师的公案之后，便以为仅仅一个不执著，就是稳获解脱的无上法宝。于是在刚开始的时候，就什么都不执著，既不去放生，也不修加行，还抽烟、喝酒、吃肉，甚至肆无忌惮地点杀海鲜，因为他们认为，持戒、放生、修加行、爱护生命等等都是执著，都是跟解脱对立的东西，但这些观念都是错误的。

如果真正不执著就能解决问题的话，那什么事都好说了，但事实却并非如此简单。虽然我们最后要打破这些执著，凡是在盲目、无知的前提下做出来的事情，都是要放弃的；但现在我们连打破这些执著的方法都没有掌握，而死死抱持着一个不执著的观念本身，实际上就是一种执著。执著什么呢？执著“不执著”的观念，故而，在没有掌握打破执著的方法之前，就不能不执著。

目前在内地居士当中，类似这样的错误做法与想法特别多，其中比较典型、比较严重或比较普遍的，我在以前的开示当中，已经陆陆续续地提过了，此处就不必一一重复。

（四）没有找到与找到没有的区别

在上述内容当中，我分别宣讲了人我与人我执、法我与法我执的概念，并分析了这些东西给我们带来的危害。

有些人会有这样的想法，也有人向我提出过这样的问题：虽然我们去找了这个“我”，也没有找到，但没有找到能不能表示“我”不存在呢？比如说，像电磁场、电磁波等很多东西，我们的肉眼看不到，我们的耳朵也听不到，如果不借助于仪器，仅靠我们的五种感官，是无论如何都找不到这些东西的，但这并不表明这些东西不存在。因此，仅仅没有找到，并不能判定出“我”不存在的结论。

有这样的想法是合理的，也是可以理解的。但有一个十分重要的问题，不仅在讲无我空性的时候，甚至在宣讲大圆满的时候都讲过，什么叫做证悟无我呢？是不是通过一个简单的逻辑来推理一下，在肉体、精神等等上面剖析一下，只要没有找到一个“我”，就是证悟无我了呢？不是这样，没有找到并不能解决什么问题。

在证悟无我的过程当中，我们应当分清两个层次：第一个层次，是没有找到；第二个层次，是不但没有找到，而且明明白白地看到它不存在。只有清楚地现见我不存在，才能称之为证悟无我。

在大圆满的修行人当中，也存在着这样的问题。有些人在打禅的时候，虽然心里没有任何杂念，但他们却并没有证悟什么东西。这样的境界，就不是证悟空性。

关于这一点，经书上面说得非常清楚。很多人都害怕蛇，如果白天看见房间里进来一条蛇，到了漆黑的晚上，在没有灯光的情况下，即使把房间的每一个角落都找遍了也没有找到蛇，这能不能消除我们对蛇的恐惧呢？不能，我们对蛇的恐惧仍然存在。我们往往会认为，

我明明看到蛇进了房间，又没有看到它出来，虽然我没有找到蛇，但只是我没有找到而已，蛇应该还在吧！

那个时候我们该怎么办呢？最好是拿一盏灯，将房间的每一个角落都照得如同白昼，然后清清楚楚地看到，房间里确实没有蛇，这样，我们才会放心地缓一口气。原来蛇真的不在，可能是在我不注意的时候走了。之后，对蛇的恐惧才会消失。

同样，虽然我们在肉体、精神等各个部分都找不到“我”，但仅仅没有找到并不能解决什么问题，只有一清二楚地体会到就是没有“我”，这才叫做证悟人无我。麦彭仁波切也说，这才是人无我的见解。

法无我也是一样。本来，在中观论著当中讲了很多抉择法无我的理论，简单来说，就是像我们刚才以花朵为例所进行的分析。这种分析方式，即使以物理学的概念来解释，也很容易理解，亦即将其逐步分解，在分解以后，它就变成了一大堆小得不能再小的粒子，用佛教术语来说，就是一大堆的微尘；那时我们就会知道，只是在宏观的层面上，这朵花才会显现出它的颜色和形状，实际上，除了微尘以外，并不存在所谓的花。

比如说，当很多人聚集在一起的时候，就叫做人群。人群当中的每个人，又可以按家庭进行分类。在分类之后，原来所谓的人群只是一个个的家庭，除了这些家庭之外，并不存在单独的人群；而所谓的家庭，也是一个相对的概念，除了组成家庭的每一个成员以外，并没有一个独立于家庭成员之外的家庭存在。如果一个家庭有五个人，那就是单独的五个人，没有这五个人，也就没有所谓的家庭。

同样，除了微尘以外，并没有所谓的花、花瓶等等，什么都不存在。在那个时候，我们不是没有找到，而是清醒地意识到这些东西根本就不存在。也就是说，当我们在看着这朵花进行分析的时候，这朵

花当下就不存在。

没有找到和没有之间，有着很大的区别，在这一点上，也容易出现很大的错处。我们必须知道，只有清楚地体悟到每一个部分都不存在，才叫做证悟无我。

如果仅仅是在楼房的每一个砖头、每一根钢筋里面找不到什么实有的东西，就算不上是证悟无我。很多哲学家、科学家，也同样找不到“我”，这能说明他们证悟无我了吗？“我”本来就是不存在的东西，所以无论是谁，都不可能找到。比如说，如果让笛卡儿去找“我”，他肯定也找不到。但即便是找不到，他们仍然会有这样的执著，仍然会固执己见地认为，不管找得到找不到，“我”肯定是存在的，而不会认为没有“我”。

我们所需要的，不是找不到“我”，而是没有“我”。所以，在以后修行的时候，我们不要一开始就爬得那么高——什么大圆满、大手印等等；首先就是要往回看，要把整个轮回、烦恼的根源，也即所谓的“我”在哪里看个明白。

因为“我”本来就不存在，所以谁也找不到，即使是今天第一次听课的人，回家坐下来思维以后，也不会找到所谓的“我”。但这也不能立刻对断除烦恼起到什么作用，还要进一步观察，最后才能非常清楚地看到——不是有我而没有找到，而是根本没有我。

那个时候，我们的无我见解就已经建立好了，不需要再去观察，下一步的工作，就是修行。

就像平时走路一样，如果眼睛已经看清了道路，就可以大步流星地往前走，而不必瞻前顾后、犹豫不决。

四法印的见解与修法之四

诸法无我（下）

（一）综述

按照最严格的规定来说，在修持诸法无我之前，最好能证悟空性，而证悟空性，又需要加行等很多基础条件，故而不是轻而易举就能办到的。无论如何，修持空性的人至少要对空性有所了解，只有这样，才可以修空性。如果根本不懂什么叫无我，什么叫空性，所谓的修空性就无从下手。所以，在讲无我修法之前，首先要从理论上解释“无我”——为什么“无我”，亦即为什么没有“我”的存在——在懂得道理以后，才可以进一步实修。

前面讲了人我、法我、人我执与法我执的概念，也讲了为什么要断除我执，还简单地介绍了五蕴——将佛教当中的五蕴概念划分为现代人比较容易理解的肉体、精神以及肉体与精神的运动，并初步抉择出三者当中无我的结论。在下面的内容当中，我们将进一步详细地介绍无我。

无我、空性的概念是不太好理解的，凡夫从无始以来到今天，一直认为有我，不但有我，包括其他有情众生，以及外面的山河大地等等都是存在的。这种观念在我们的心里早已经根深蒂固，一下子很难改变，只有反反复复地讲空性，反反复复地修无我，才能对空性有一些切身的体会。

诸如修持出离心的人身难得、寿命无常等等的修法，只要会讲，就可以不分对象、不择法器、不选时机地向每一个人宣讲。但是，因为空性的见解与修法都比较深，故而不是每个人都能理解的。不但不能理解，甚至有些人在听了以后，还会对佛教产生不好的看法。很多人都有这样的坏习气——凡是自己不能理解的，就认为是错误的。因此，这些人就会把自己不能理解的空性理论，判定为错误的观点。

佛陀考虑到这种情况，于是就在佛经中规定，空性法门不能不择对象、不分根器地随便宣讲；如果要讲空性，就要选择那些堪为法器的听众。谁可以听，谁不能听，这是有要求的。

《入中论》里面也讲过，我们每个人都有两种善根或根机：一种是空性智慧的根机；另一种是福德资粮的根机。也可以称之为智慧与方便的两种善根。在听众的智慧善根成熟的时候，才可以对其讲空性。

在眼睛所能看到的外在行为方面，智慧善根成熟的标志是什么呢？就是在刚刚听到空性法门的时候，便眼泪直流、寒毛直立，表现出极大的信心。向这种根机的人宣讲空性，对方很快就能证悟，因而是十分有必要的。

如果在听到空性无我法门之际，没有任何反应，目光呆滞、麻木不仁，没有表现出任何信心或反感，对这种人能不能宣讲空性呢？关于这一点，宗喀巴大师在《入中论释》当中说，虽然没有神通的人，无法了解听众的根机，也不容易把握好是否宣讲空性的尺度；但诸如

善知识说什么就做什么，对上师毕恭毕敬、言听计从的人，即使没有前面所说的那些反应，也有资格听闻空性法门。

为什么呢？因为，虽然这种人的智慧善根尚未成熟，但他们对善知识的教言是深信不疑的；在他们的心里，善知识说了算，佛菩萨说了算，在上师与佛菩萨的教言当中，绝不可能有什么错误，即使他们暂时没有理解空性，但也能接受空性。所以，像这样的人也可以为其宣讲空性。

还有一种根机极其下劣的众生，他们既对空性教言没有任何反应，也对上师没有什么信心；不仅如此，在听到空性法门的时候，也会极力排斥、十分反感，认为这些说法都是错误的："山河大地明明是存在的，我的存在也是不可否认的事实，怎么能说这些东西不存在、是空性呢?"从而产生出极大的邪见。所以，在一般情况下，是不能为这些人宣讲空性的。

不过，佛经当中又说，无论对空性是否有信心，都应该听闻空性。为什么呢？因为，即使后面那种人在听闻空性以后，会因为对空性生起邪见而堕入地狱，但只会堕入地狱一次而已；由于听到了空性法门，便种下了空性的种子，这些空性种子不久以后必定会成熟。因而，从地狱中获得解脱以后，仅凭听闻空性的善根，他们流转轮回的旅程迟早会画上一个句号；如果根本没有听过空性法门，他们的轮回就无始无终，永远没有一个结束的机会。所以，文殊菩萨认为，这种人也应该听闻空性法门。

佛陀曾说过，在我的教言当中，有各种各样的话题，其中很多是不了义的，那是为了度化某种根机的众生而特意宣讲的；但有一句话是绝对准确、永不改变的，不但是现在的佛，包括过去、未来的所有佛，都会辗转反复地强调一个主题，那就是空性。空性是彻底的真理，

是整个佛法的精华；不但是释迦牟尼佛，而且也是十方三世诸佛菩萨教言之精华。

为什么空性是一切教法的精华呢？因为，诸佛菩萨现身说法只有一个目的，就是让众生获得解脱。如何让众生获得解脱呢？诸如示现一些神通等其他方法，能不能解决生老病死，获得解脱呢？不行。轮回的根源只有一个，消灭轮回之根的办法最终也只有一个。轮回的根源是什么呢？就是无明。其他贪、嗔、痴等烦恼，都是由无明或无明所带来的我执引起的。

如何断除无明呢？只能用智慧来断除。只有智慧才是与无明针锋相对的矛盾体，其他诸如布施、持戒、忍辱、禅定等等，都与无明没有什么矛盾之处。

此处所说的智慧，不是世间人所说的智慧，而是释迦牟尼佛所传播的，至高无上的，证悟人无我、法无我的空性之智。十方三世诸佛菩萨说法的精华，就是证悟空性之智。

如何证悟空性呢？证悟空性的方法有很多种，关于这一点，在以前所讲的《中观的基本思想》、《无我的修法》当中也有了，只是因为这次要讲无我的修法，所以之前也要顺带地提及无我空性的见解等内容。

本来空性就是十分深奥的，仅仅讲一次，大家也不一定很清楚。我们当年在听闻空性法门的时候，像《中论》、《入中论》、《中观四百论》等每一部论著，都是反反复复地听了很多次；如果只是蜻蜓点水地浏览一次，就不可能弄清其中的深刻含义。所以我想，你们仅仅听一次，也不会了解太多的东西，要想精通空性、证悟空性，就有必要在再三听闻的基础上，反复推敲、再三剖析、审慎思维、长期修持，这是最关键的。

（二）如何抉择无我

释迦牟尼佛在佛经当中，零散地讲了一些推理方法，后来龙树菩萨把佛陀的逻辑与思路提炼出来，建立了中观的基本理论。虽然在整个中观理论体系当中，有着庞大而精细的推理方式，但我只讲其中最关键、最容易理解的两种思维方法：一种是离一异因，亦即通过分解，而把构成人我的所有成分，包括肉体、精神等等抉择为空性；另一种思维方法，称为大缘起因，亦即因缘的逻辑，其理论依据是，凡是因缘和合而产生的事物，都是相对的东西，因为是相对的，所以无实有。

1. 离一异因

离一异因前面已经讲了，但此处再稍微讲一下。

（1）观察物质。人无我比较容易理解。构成人我的，就是肉体、精神，以及肉体与精神的运动三者，除此之外，不可能有其他的人我。对于此三者，用中观的思维方法，就可以将其抉择为空性。

首先我们不观察精神，而只观察肉体。在抉择人无我的时候，不需要分解到微尘的程度，只需把人的肉体分解到一定的层次就足够了。

为什么呢？因为，人我执是建立在粗大的五蕴之上的。当我们知道粗大的肉体、精神等等不存在的时候，人我执的基础就受到了破坏；当基础土崩瓦解以后，人我执也不可能站稳脚跟，而只能化为乌有。

如何观察呢？在凡夫的观念当中，我们的身体与精神都是独立的东西，但事实上，无论肉体还是精神，都是一个综合的名称。

比如说，“人”字并不表示具体的一个人，而是所有人的共称。同样，身体也只是一个总体的名称，因为身体本身可以分解为很多不同的部分——皮肤、骨骼、肌肉……而其中的每一部分又可以继续分解，比如骨骼又可以分解为头盖骨、胫骨、腓骨等一块块的骨头……

这不仅仅是解剖学的观点，而是大家都知道的事实。这样一来，我们就可以很清楚地知道，身体并不是一个不可分的物质，而是像汽车一样可以不断分解。

我们都认为，所有零件的综合体叫做汽车。当组成汽车的所有零件组装起来以后，就是一辆成型的汽车。但是，如果把这些零件拆下来以后，即使原来的零件，包括小小的螺丝在内一件都不少，这些堆积的零件叫不叫汽车呢？不能叫汽车，而只能叫做一大堆的零件，或者一大堆的金属、橡胶等等。在那个时候，我们也不知道什么是汽车，无论我们怎样去辨认、去追究，也根本不能指认出哪一个零件是汽车；在所有的零件上面，都找不到汽车的影子。

前面也讲了，在那个时候，我们不但找不到汽车，而且非常清楚地看见，并强烈地感受到，除了这些零件以外，绝对不存在任何所谓的汽车。不但汽车不存在，包括组成汽车的每一个配件总成，也是由更小的零件组成的。而组成每一个总成的零件堆积在一起，也不能称之为总成，而只是一大堆的金属、塑料等等。如果想指认出所谓的总成存在于哪一个部分，也是不可能的，谁也不知道总成究竟存在于哪一个螺丝或者铁片上面。也就是说，包括配件总成的说法和概念也是不成立的。

不仅如此，而且包括其中的哪怕一个小小的螺丝，我们也可以分成几块小钢屑，每一个钢屑又可以分成无数的钢粉。这样一直分下去，最后就像物理学所说的一样，可以分至夸克，翻译成中文，意即微子。

佛经里面很早就有类似微子的概念，并将其命名为“微尘”。所谓“尘”，亦即极其细小的微粒。其实，微子和微尘就是一回事。

目前物理学研究的最新成果表明，夸克是所有物质的最小单位，是一切物质的最终基础，它没有形状、颜色，不占据任何空间，是

一种根本没有任何物体性质的东西。大家都知道，物理学家不是凭空捏造出夸克这个概念的，他们可以拿出很多证据，来证明这个东西的存在。

物理学只能达到这个境界，就无法再往前走了；无论最终所得到的结果是夸克还是能量，在他们看来，都仍然是一种实有的物质。而依照佛经的观点，无论是夸克还是微尘，都被打破了，最后什么都没有剩下。这样一来，原来所谓的汽车就在我们的面前消失了。汽车去了哪里呢？不管是汽车还是房子，只要我们去分析，最终都会在我们眼前失踪而成为空性，成为我们的语言所无法表达的境界。这是依靠佛的逻辑，经过详细分析所得到的结果。

那时我们就会猛然惊醒——原来我一直认为汽车是存在的，但现在通过分析才知道，不但汽车不存在，包括所有的粗大物质都不可能存在；虽然眼睛看得见，却没有一个实有的本质。我们所看到的各种显现，都只是眼睛自己的感觉。除了眼睛的感受之外，真正有没有这回事呢？根本没有，谁也找不到，这就叫做空性。

以上是从物质的角度进行了分析。在剖析物质方面，量子力学为我们提供了很好的方法。为什么这样说呢？是不是佛经里面没有更好的分析方法了呢？当然不是。佛经里面有着更透彻、更清晰的抉择方式，但针对很多在大学里面接受过高等教育的知识分子，如果仍然套用两千五百多年前使用的，佛教中观、俱舍等方面古老的专用名词来诠释佛教，仅就名词本身，都要解释半天，这样就有点儿费力；而直接借用原子、中子、夸克等等名词，就无须解释，大家会一点就通。

不过我想，多数人可能不知道夸克究竟是什么东西，更不要说夸克下面又是什么了。其实，夸克是什么并不重要，我们需要的，是超越它。怎样超越呢？用佛的理论来超越。在佛教当中，包括夸克这样

细微的东西，也是要被毁坏的。

有人会提出疑问：像夸克这样不占空间、无色无形的东西有什么可毁坏的呢？

即使是对这种细微的东西，我们还是会有执著。如果存在这样的执著，则纵然消灭了粗大的“我”，消灭了物体的性质，但正如《俱舍论》所言，色界和无色界天人的境界，就是很细微的，虽然不占空间，却仍然属于物质的范畴，所以我们还是要设法把它摧毁。

怎样摧毁呢？跟前面的方法一样。如果继续用刚才所讲的方法去剖析，所有的物质都会变成空性。

在剖析到没有颜色、不占空间的程度时，如果我们觉得抓不住一个对境，无法去进行分解，就可以用不生不灭的方法来推理。

通过抉择不生不灭的方法，我们就可以知道，万事万物都是不生不灭的，既然没有生，也就不可能存在。这些方法都是既方便又有说服力的分析方法，通过这种方法来抉择空性，也就不是太难的事情了。

平时我们都认为，一切事物都完美无缺地存在着，有我、也有外界，有肉体、也有精神。但现在一观察才发现，这些东西根本找不到。

包括有些科学家都有这样的体会，但即便有这种体会，他们也仅仅是从物质的角度进行了分析，其研究结果也不是究竟的，而只能往空性的方向走一截，所以，我们不能将物理学与佛法等量齐观。要知道，物理学永远也不能与佛法等同，只是它们中间的一部分观点相似而已，到了最后，还是需要佛法的帮助，只有佛教的逻辑，才可以推翻最终的执著。

又有人会说，既然万事万物都不存在，那我们的眼睛为什么又能看到这一切呢？因为我们的眼睛错了。为什么错了呢？因为我们的眼识也有无明的污染，它是错误的。

关于这一点，我们很容易证明。比如说，除了火焰、河流等明显的运动之物以外，其他任何一个东西，我们的眼睛看起来都是静止的。但事实上，所有的物质都是由很小的粒子构成的，这些很小的粒子在哪怕以百万分之一秒的时间单位计时的时段中，也是不断地生生灭灭，不断地高速运动着的。在整个世界上，根本不存在一个静止的物质。既然如此，为什么我们的眼睛看不到这一切呢？这就说明，我们的眼睛是有问题的。它受到了无明的遮盖，所以看不到物质的真相。连这一点它都看不见，更深层次的实相它就更是无法探知了。

另外还有举不胜举的例子，此处就不一一列举了，你们回去慢慢想。不管怎样，大量的事实足以证明，我们的眼睛是靠不住的。我们不能相信眼、耳、鼻、舌，不能因为自己的眼睛看得见，就认为它是存在的，这个逻辑此时已经不成立了。如果这个推论站得住脚，我们就可以说，因为我的眼睛看到它是静止的，所以它就不是运动的，而是静止的，但现在我们已经知道不能这样说。

即使我们的眼睛看见了，我们的耳朵听到了，也并没有什么了不起，因为无论是眼睛还是耳朵，都不能认知事实的真相。声波也是刹那刹那变化的东西。比如说，当我们听到“眼睛”这两个字的发音的时候，不管怎么样，我们也听不出其中的生生灭灭，我们听到的，就是一个连续的声音“眼——睛——”。但实际上并没有什么连续的声音，只有一刹那、一刹那衔接而成的声音片断。

我还可以举一个例子：假如在黑暗中用燃烧的蜡烛在空中画一个圈，我们就会看到一个明亮的火圈。但实际上哪有什么圆圈呢？圆圈根本不存在。只是因为我们的眼睛无法捕捉蜡烛移动的每一个瞬间和步骤，所以就错把蜡烛前后运动的所有方位，都看成同时、连贯而不可分的一体了。

同样，发出“声音”这两个字所延续的时间，也可以分成很多个千分之一秒或万分之一秒，这两个字的声音是一刹那一刹那地逐渐发出的，而不是不可分割的一体，但我们的耳朵却无法分辨出这种原本断断续续的声音片断。

再举一个例子。很多人都知道宇宙辐射，宇宙辐射是由飘浮在高层空间的能量粒子所带来的放射性射线的辐射，是一种肉眼看不见的非常细微的东西，它每时每刻都在穿越我们的身体，但我们什么时候感觉到有什么东西穿过我们的心脏、大脑呢？从来就没有感觉到过。虽然没有感觉到，但它实际上却是存在的。所以，我们的触觉，也即我们的身识也是靠不住的。

综上所述，不需要佛教的理论，仅凭物理学的观念，就可以打破以眼、耳、鼻、舌的感觉来判定事物的陋习。我们的感觉都是错误的，即使看见了，也不一定存在；即使没有看见，也不一定不存在。

真正的真理，是佛的思维方法。当然，我们的思维也是在第六意识的操纵下进行的，而第六意识本身也是一个错误的东西，但我们目前所处的阶段，却只有利用它来慢慢引导我们。当把我们引到一定的阶段以后，我们的语言、思维等等，就像一双破烂的鞋子一样不管用了，它们已经失去了原来的效力、作用，而只能丢掉不用。

丢掉之后的境界，又是怎样的呢？那时我们就能现量地感觉到。谁感觉到呢？是智慧感觉到，而不是第六意识感觉到。在那个时候，我们的第六意识已经转换为智慧，虽然还不是佛的智慧，但已经是菩萨的智慧了。我们需要的，就是这个东西。当智慧出现以后，粗大的无明当即消失，一下子就明白了很多东西，知道了人生、宇宙、万事万物的本性。这即是禅宗、大圆满里面所说的顿悟。

这是最后的结果，于此之前，我们还需要思维。如果不思维，就

无法培养智慧；想在我们的心里产生智慧，就必须思维。要思维，就要学中观、学无我。佛陀有着与常人的思路全然相反的全新的逻辑，如果我们顺着世间人的想法去走，就永远是轮回。这些与常识相反的东西，至少是不会跟着轮回走的，我们就要寻找这样的智慧，亦即证悟空性的智慧。

以上所讲的，是肉体方面的观察方法。

（2）观察精神。精神方面的观察方法，有一定的难度，因为精神本身，就是看不见、摸不着的东西，而外在的粗大物质就比较容易了解。之所以佛经所划分的五蕴当中的第一个是色蕴，就是因为色蕴表示了这些外在的、相对粗大的物质；而五蕴当中的识蕴之所以排在最后，就是因为识蕴所表示的精神层面最不容易观察。

对于我们这种层次的人来说，观察精神的最好方法，就是通过分解时间来推理。对于物质而言，虽然通过时间也可以进行观察，但却并不是只能用时间来推理。比如说，要抉择这个房子的空性，除了分解时间的方法以外，还可以用把房子分割为东、南、西、北、上、下等方向的方法来抉择空性，但我们的精神却无法采用这种方法来分割。

如何用时间来分解呢？就是从过去、现在、未来三个阶段来进行分解。

过去的时光已经彻底消失，它永远也不会再回来。虽然爱因斯坦认为，在超过光速的情况下，时间可以倒流，昔日可以重现，但这是不可能的。比如说，我们牙牙学语的童年已经一去不复返了，不管是光速也好，超光速也好，都不可能把我们送回从前，不存在的东西怎么可能再出现呢？不可能的！所谓未来，是指将要发生的阶段，对于现在而言，它尚未诞生，因而不可能在三千大千世界的任何一个角落

存在。也就是说，如果有一个可能存在的东西，只会是现在。

但是，过去、现在、未来也只是一个相对的概念，并不存在什么绝对的过去、现在与未来。

比如说：如果我们把今天白天划分为现在，则今天白天之前的时间就属于过去，之后的时间就属于未来，现在的范畴内就有十二个小时；如果我们把这个月划分为现在，则上个月就属于过去，下个月就属于未来，这个现在，就有整整一个月；如果我们把今年划分为现在，则去年就属于过去，明年属于未来，这个现在就有三百六十五天……

那么，现在到底有多长呢？有人认为，真正的现在，就是当下的一刹那。

不过，如果我们把时间再分细，去观察现在的一刹那，会发现事实并非像我们所想象的那样。当时间被切到最小的单位时，就像分解物质所遇到的情形一样，假如再分，时间就没有了。为什么没有了呢？因为时间的长度本来就是有限的，而不是无穷无尽的，总有一个时候，时间会被分解完。关于这一点，哲学家们有不同的见解：有人认为，时间是永远切不完的；有人认为，时间分解到一定的程度以后，就不能再分了。但这些观点都是错误的。时间在划分的过程中，只会越切越短，而不可能越来越长，既然如此，又怎么会分不完呢？肯定会被分完的。还有，凭什么说时间分解到一定的程度以后，就不能再分了呢？谁能这样规定呢？真理是不受任何人的限制、不为任何人所操纵的，谁都不能主观地去认定事实的真相。

关于时间的概念，物理学也有各种各样的定义，但依照佛教的观点，时间却并不是一种物质。比如说，我们把花的种子播下去，眼看它发芽、成长、开花，直至最后毁灭，在整个种子的成长过程中，我们可以建立起一个时间的顺序；但其中的所谓时间，却是除了花的生

长以外，不可能独立存在的东西。

虽然我们认为，钟表代表着时间的流逝，但这只是我们强加给它的，实际上它只是一种单纯的机械运动，与时间没有任何必然联系。

时间本身就是一种假有而非真有的概念。既然时间是假有的，我们就无法找到真正的现在。

从上面的分析可以得知，无论肉体还是精神，最终都是不存在的，至于它们的运动，就更不可能存在。

我们在修行的时候，也是这样思维，没有什么别的东西。通过打坐，先把心静下来，因为所有的证悟，包括比较好的感受，都是在内心平静的状态下获得的。像我们现在这种随时胡思乱想的心，就不会有什么很深的证悟。虽然出离心、菩提心在思维的状态下也可以存在，而且它们也需要通过思维来培植，但对空性的证悟，却必须在心静下来的前提下才能感受到。

当然，这里所说的平静，只是相对的平静，也即专注于观察有没有肉体、有没有精神、有没有我等等之类的状态。在观察得比较透彻的情况下，就能现量感受到，原来我所看到的、所听到的，全都是一种幻觉，根本没有任何根据。

在一本中观论著当中，有一个很好的比喻。湖面上长着一种黄色的花，从远处看，是一片绿茵茵的草甸上面开满了金灿灿的鲜花；但如果走近一看，才知道这些花根本就没有长在地上，而是悬浮在湖水当中的，花根延长到一定的程度就消失了，谁也找不到这些花的根源。

这个比喻说明什么呢？在不观察的时候，肉体、精神、世界、宇宙……所有的东西都是存在的；但如果对每一个具体的东西进行观察，去追踪它的根源，则像比喻当中的花一样，追到一定的时候，就会在虚空中消失。

消失表示什么意思呢？我们不能认为，就像一打开电门灯光就出现，一关上电门灯光就消失一样，前面的光明叫做存在，后面的黑暗叫做消失。事实并不是这样。而是正当我们看到灯光的时候，灯光、组成灯光的光粒子当下就不存在，这样的效果，才叫做现空无别。如果把消失的含义理解为灯灭之后的不存在，那就是断见。这是一种观察的方法，主要是以离一异因为主，并辅以破有无生因，亦即抉择无生的方法。

2. 大缘起因

另一种观察的方法，为大缘起因，凡是相对的东西，都无有自性，都不是实有的。理解这个道理很容易，不知你们以前想过没有，此处我可以举个例子来说明。

在古代，亦即释迦牟尼佛住世期间或住世之前，印度有很多魔术师，他们可以表演各种令人称奇的魔术。有些物质的能力也能制造幻觉，比如说，把一种蛇脱下来的皮裹成灯芯，在点着之后，周围的人就会看到，灯所照见的满屋子的东西都变成了蛇。实际上并不是这些东西变成了蛇，而是观众的眼睛出现了幻觉，这是依靠某种特殊物质的能力而出现的神奇现象。还有一种魔术，是依靠咒语的能力而实现的。技艺精湛的魔术师依靠咒语，就能把一些石头、木块等等变成动物甚至人类，虽然事实上并不是这些石头、木块变成了真正的人或动物，但凭借咒语的强大能力，就能使我们的眼睛出现幻觉。

我为什么要讲这些例子呢？就是为了让大家明白，凡是相对、暂时的东西，都无有自性，都不是实有的道理。

如果今天我们在一起的时候，通过念咒把这朵花变成了一个苹果，则不需要任何逻辑推理，大家都会一致认为，这只是一种幻觉，实际上不会有什么苹果。但请大家想一想，凭什么我们要这样认为呢？因

为我们在刚进这间屋子的时候，清清楚楚地知道它只是一朵花，而不是一个苹果——它原来是花，只是因为念了一个咒，就变成了一个苹果——所以我们不会认为它是一个苹果。说来说去，想必大家的理由也只有这些。

那么我就要问，这朵花原先是不是花呢？肯定不是，花是由花的种子长成的，它原来不是花呀！种花的人把花种播到地里以后，经常浇水、施肥、松土等等，经过一段时间的劳作，花种才变成了后来的花根、花茎、花枝、花朵等等。既然花也是由种子变成的，我们都承认它是花，为什么我们不承认由花变成的苹果是苹果呢？虽然你们会说因为我们念了咒，所以花才变成了苹果，但花种也是因为种花人辛勤地劳作了，所以才变成花的呀！

为什么要说念咒才是魔术，种花的劳作不是魔术呢？

也许有人会回答，我们从来就没有看到或者听到过花可以变成苹果，包括小朋友都知道，很多人也亲眼见到过，只有苹果树上面长出来的果实才会是苹果。

谁说只有长在苹果树上面的才是苹果，花变成的就不是苹果呢？这是我的眼睛告诉我的，你们只能这样回答。但前面已经证明了，我们的眼睛是靠不住的，依靠眼睛所得出的结论是错误的，眼睛所见是没有资格做证据的呀！

其实，这些都是我们的执著，因为我们已经养成了一种惯性思维：苹果就是苹果树上面长出来的，由花在瞬间之内变成的苹果不会是苹果而是魔术。但这只是我们的习惯而已，并没有任何根据。花存在的时间比较久，我们都知道它的生长过程，都知道它的来源，所以就认为它是一朵实有的花；但因为苹果是在很短的时间内变成的，所以大家就认为它不是真实的。请你们想想，除了存在时间的长短之外，它

们之间有没有什么区别呢？没有了！

正因为如此，佛陀才告诉我们，所有相对、观待的东西，都不是实有的。

所谓“相对”的意思，也就是指某个东西不是绝对的，不是一成不变、始终如一的，而是可以转化、可以发生改变的，是因缘和合而产生的。当因缘具足的时候，观待于这些条件，才形成了某种物质，这样的物质就是相对的。简而言之，凡是因缘和合而成的东西，都叫做相对的东西；凡是相对的东西，都没有自性。

什么叫做没有自性呢？比如说，在大家的认识当中，由花变成的苹果，就是没有自性的。

为什么是无有自性的呢？佛陀对此回答道，这是你们自己说的。

我们什么时候说过呢？就是在你们判定苹果真伪的时候说的！

其实我们早就承认了这个观点，只是我们没有感觉到而已。

释迦牟尼佛就是这样，他从来不用他自己的逻辑、观点来推翻我们的观点，而是用我们自己乱七八糟的逻辑、观点来推翻我们自己的观点，让我们从自相矛盾的结论中发现自己的错误，因为释迦牟尼佛是没有什么观点的。

这不是简单的推翻或者驳倒的问题，如果你们想证悟中观的空性，这当中有着很深奥的理论。要知道，我们的很多观点都是经不起观察的。

荣森班智达曾讲过一个很精彩的故事。很久以前，有一群以编织布料为生的工匠。有一天，为了制作织布机，他们中的一个人不得不到山上去砍伐树木。到了森林里以后，他发现，每一棵树都长得非常好——既高大，又挺拔，实在让人不忍心下手。他想，为了我们的一个工具，就把这么好的树木砍掉，实在是太可惜！于是，他放弃了一

棵棵唾手可得的树木，在森林里四处寻找合适的可用之材。过了很久都没有找到，疲倦不堪的他便躺在一棵大树下睡着了。

此时，树神因得知他的想法而感到极为欢喜，于是便来到了他身旁问他："你如此珍惜爱护森林，实在是稀有难得。为了嘉奖你，我可以满足你的愿望。你需要什么东西，或者有什么愿望吗?"纺织者想来想去，也想不出什么最好的愿望，便告诉树神："我回去跟我的伙伴们商量商量再回答您好吗?"树神也爽快地答应了。

一群工匠商量来商量去，最后大家终于想到了一个愿望——我们都是编织布料的，如果我们的身体前后都能织出布料，那该有多好啊！你就求一个这样的悉地（成就）吧！伐木者回到森林，向树神表达了他们的愿望。树神听了以后，便施展法力让他如愿以偿了——刹那之间，他就变成了一个前面有手有脸、后面也有手有脸的人。

当他回到村里，全村的人一看到他，都吓得大声惊呼："鬼来了！鬼来了!"最后，可怜的工匠被"勇敢"的村民用乱石砸死了。

当他断气以后，惊魂未定的村民才慢慢鼓起勇气来到他的尸体旁。大家吃惊地发现，他身体的前后是完全一样的，根本找不出任何差别。按理来说，只有他前面的手和脸才是正常的，而后面的手和脸应该是幻化出来的，二者之间应该有一些差别。但直至他死了以后，人们都区分不出二者的不同。

这个故事说明什么呢？它说明，用法术变幻出来的东西完全可以像真正的东西一样，并不是像人们所想象的那样。以前大家都认为，猛然间用花变出来的苹果是假的，不能吃；其实这样的苹果也有可能是可以吃的。有些魔术变出来的物品完全可以达到真实的效果，我们以前的看法是不能作为理由的。

现在我们还有什么理由呢？既然没有理由，以前我们为什么要这

么想呢？那是我们的习惯。为什么我们有这样的习惯呢？这是眼睛或者耳朵告诉我们的，因为我们看到或者听到过这样的现象，花的种子经过园丁的培育就可以开出花来。

现在真相大白了，一切错误的始作俑者，就是眼睛或者耳朵，就是它们在作怪，其他没有什么理由。从无始以来，我们都非常相信它们，正是它们，才把我们丢到了轮回里；现在我们要做的，就是把它们灌输给我们的所有观点都推翻，再也不接受它们的信息。这样我们就可以不顺着轮回，而与轮回背道而驰了，这就是走向解脱。

当我们意识到自己的错误时，虽然还算不上是证悟空性，却有了证悟空性的苗头。就像清晨的一线曙光，虽然与白昼的阳光不可比拟，但离白昼已经不远了。

大家一定要好好思维，因为平时我们在日常生活中，随时都有这样的分别执著。比如说，虽然我们在电视屏幕上看到人的影像，但我们不会认为那是真的。如果问我们，为什么这些屏幕上的人不是真的呢？我们一般都会回答说，因为这些图像，是我插上电源、打开电视机开关、电视机接收到由发射台通过电磁波传送过来的图像信号以后，才显示出来的，所以都不是真正的人。

凭什么说电磁波传送过来的就不是真正的人呢？人不也是由其他的东西变成的吗？大家都知道，人没有出生之前，是胚胎；在变成胚胎之前，是受精卵；在受精卵之前，是精子和卵子。那么，在精子和卵子之前又是什么呢？谁也回答不出来了。既然由其他东西变成的人，我们可以承认是真正的人，为什么屏幕上的人就不是真正的人呢？这是没有道理的，全都是我们的习惯，这些习惯，都是无明培养的。正是因为无明，我们才会有真真假假的分别。

中观的道理讲得非常透彻，简单的就是以上这两种。还有很多复

杂的理论，如果讲起来，仅仅其中的每一个名词，都要从头去学，那就要费很多口舌和时间了，所以这次我们不讲。有兴趣的，可以参阅其他的中观论著。

（三）结语

你们每天要多抽一些时间来思考这两个理由，有些时候观察自己，有些时候观察外境。我相信，通过这样的观察，至少可以减少我们的执著，甚至可以控制、推翻我们的执著。至于推翻的程度如何，那就要看我们的修行了。现在我们虽然明白了这些道理，但烦恼、我执等等还是会有的，如果持之以恒地修行，智慧就会逐渐增长，总有一天，我们可以彻底断除烦恼我执；如果不修行，那就仅仅是知道而已，实际上不会有什么进步。这不能怪佛法没有能力，而只能怪我们自己。没有修行，怎么会有进步呢？不付出代价，是不会有成果的。

虽然人无我和法无我的对境不同，人无我是对内观察，法无我是对外观察，但二者的实质却是一样的，观察的方法与结果都毫无差别。

以上内容，为诸法无我。

涅槃寂静

涅槃寂静的内容就不广讲了。

什么叫做涅槃呢？解脱就是涅槃。从大乘佛法的角度来说，法、报、化三身，五智，就叫做解脱涅槃。

寂静是什么意思呢？解脱之后，就再也没有前面所讲的三种痛苦，包括三种痛苦的种子和名字都不存在。这种清净永恒的快乐，就是寂静。当然，这种快乐并不是世间人所说的快乐，只是由于没有任何有漏的痛苦，所以称之为“快乐”。因为很清净，因而称之为“寂静”。

四法印的见解与修法之五

三、四法印的修法

对每个修行人来说，具体的修法是相当重要的，要达到了脱生死的目标，就必须实实在在地修行。通过念佛，可以往生极乐世界；通过修出离心、菩提心与空性等等，则可以逐步断除烦恼，并最终获得解脱。

念佛是每个人都要做的，但在念佛的同时，也应当修学相应的见解与修法，要做好两手准备。也就是说，在兼顾念佛的情况下，同时还要选择修密宗，或者是修显宗的中观修法等等，这样才能做到有备无患。如果能证悟空性，则自不待言；退一步说，即使没有证悟空性，如果念佛念得好，也可以往生极乐世界。二者要同步进行，这也是法王如意宝的教言。同时，闻思对修行与念佛都有一定的帮助，所以，闻思与修行之间，是相互促进的关系，这样的修行方式才是保险的。

如果没有修行，则不会有了脱生死的把握。比如说，在我们活着

的几十年当中，只要肯付出劳动，一般不会出现太大的生存问题，生活都会有保障。但死亡这个不速之客，却通常是在我们毫无预料的前提下来临的。在生死更替的关键时刻，如何去面对死亡，如何将死亡转为道用，我们却没有什么准备，死亡的到来总是让我们感到措手不及，所以，生老病死是比生存更重要的问题。如果这个问题解决不好，就比生存的问题更可怕；如果能解决好这个问题，就比解决了生存的问题更有意义。所以，修行是十分关键的。

在修行之前，应该有相应的见解。如果没有正知正见，又如何修行呢？连方向都搞不清楚，修行就更谈不上了。现在的很多人就会说一句“要实修，不要闻思”，虽然实修是最终的工作，但前面的闻思也是必不可少的。当闻思达到一定程度的时候，才可以进一步实修。

所谓“达到一定程度”是什么意思呢？这个意思是指：如果想听完八万四千法门的所有内容，是不现实的；但最低的限度，是要知道自己所修的修法，自己为什么要这样修，以及这样修的最终结果等等。要了解这些内容，就需要适当的闻思。

令人遗憾的是，我们凡夫的价值取向都是颠倒的。大家都认为挣钱、过好日子才是一生中最重要的，是究竟的生存目标，对生死问题反而显得不够重视。事实上，虽然生存的问题很重要，但修行却更重要。

我们每个人都需要修行，包括我自己，也同样需要修行；因为我和你们一样，都没有断除烦恼，都同样是在轮回中流转不息的凡夫。既然这一世我们获得了宝贵的人身，就要倍加珍惜；如果错过了这次机会，恐怕就是错过多世累劫当中唯一的机会。

当然，我不能说以后完全没有机会，但究竟什么时候还有这样的机会，就很难说了；也许是一世，也许是一百世，还有可能是一千世、

一万世，那就是很遥远的事情了。不仅如此，在那个时候，我们能不能清醒过来，想方设法抓住机会呢？这也说不清楚，也许还是像今世一样，在浑浑噩噩、无所事事之间，便不知轻重地耗费了难得的人身，再次把大好的时机错过了，这样等于是没有机会。

现在有的人十分可怜，不仅眼光狭窄，思维也很简单，总是满足于现状，认为自己该有的都有了，没有必要修行，去操不必要的心。

这是一种愚蠢的想法，因为这种人只看到了眼前短短的一段时间，没有放眼于更长远的前景。要知道，虽然他们现在该有的都有了——身体健康、事业顺利、家庭美满，但谁能保证自己会永远这样呢？不要说下一世，仅仅在今生，也不会有人敢给予肯定的回答。所以，即使是有权有势、家财万贯的人，也没有资格说自己不必修行。

反之，有些家境贫寒的人又认为，我现在连温饱的问题都没有解决，哪儿有什么精力和工夫去修行、去学佛呢？等到衣食无忧的时候再说吧！

这种观念也是不对的。即使没有吃的，可以想办法，哪怕借贷或乞讨，也可以讨碗饭吃，无论如何，总是有办法解决的；但在生老病死的大问题上面，我们却无法去借贷或者乞讨，如果自己没有修行，就根本没有办法解决。所以，贫穷的人也不能说自己不需要修行。

总而言之，尽管是否修行是每个人自己的选择，但无论什么样的人，都同样需要修行。

我们以后的重点，就是修行，而不是烧香、磕头、念经等等。因为，如果早上念《金刚经》，晚上念《地藏经》，这还算不上是修行，只是念经而已。念经虽然在善业方面有很大功德，对修行会有一些帮助，却不是真正的修行。

真正的修行是什么呢？就是思维人身难得、寿命无常等等。这次

我们讲的，是麦彭仁波切传授给我们的四法印修法，但从总的方面来说，就是修出离心、菩提心，或者通过修持中观、大圆满等空性修法，从而证悟无我之智。

我们一定要想尽一切办法，力争修出这三点。如果在离开人世之际，我们既没有出离心，也没有菩提心，更没有证悟空性之智，下一世又没有去往三善趣等什么好的地方，那么，在投生恶趣之后，后果就不堪设想了。

大家都知道，旁生道是三恶趣中最好的地方了，但最关键的是，旁生道的众生都非常愚蠢，他们根本不可能修行。不但不修行，连基本的行善断恶都无法取舍，贪嗔痴等烦恼依然存在，不善法也屡犯不止。这样一来，投生于旁生道只会造作更多的恶业，其下场，就是永远不能再回到人道，永世不能重获人身。

综上所述，修行是十分重要的，我们一定要努力修行。在今生今世，至少要把出离心和菩提心的基础打牢。有了出离心和菩提心作为基础，就能很快证悟空性；即使没有证悟空性，如果能有一个不造作的菩提心，下一世就只会越来越好，修行解脱方面只会越来越有把握，离解脱也会越来越近。否则，虽然我们现在处于轮回中比较好的地方，但我们能在这里待多久呢？谁也说不清楚！有可能是几年、十几年或者几十年，当前世积攒的福报用完之后，就会往下堕落。这既不是造物主的安排，也不是无因无缘的，而是因缘所生的自然规律。在这些自然规律面前，谁都束手无策；但通过自己的努力，却能使规律作用于我们的方向发生改变。

这就像种地一样。在一般情况下，种子播下去以后，田里应该会长出庄稼；但究竟能否长出庄稼，能长出什么样的庄稼，就要取决于其他的因缘了。如果其他因缘不具备，或者出现一些违缘，就不一定

会有收成。虽然有因就应该有果，但当因缘发生巨大改变的时候，即使有因也不一定有果。因为在事物的发展过程中，因缘也是可以发生改变的。

我们现在要改变的，是轮回的规律。如何改变呢？通过修法来改变。修什么样的法才能改变呢？就是修出离心、菩提心以及证悟空性的修法。

如果修了这三种法，我们就可以说，虽然我在今生造作了很多恶业，但因为我修了这些殊胜的法，所以我没有白白得到这个人身，没有白白来到这个人间，我的人生是有意义的。反之，如果这三种法一个都没有修，而只得到了世俗人认为很了不起的名利等等，这样的人身就算是白白获得了。因为在生死攸关的关键时刻，这些东西是起不到任何作用的，而在活着的时候，这些东西也可有可无；死亡之后，这些东西更不能跟着我们前往来世。真正有用的，能够跟随我们一起走的，只有我们自己的修行。唯有修行的结果，才是靠得住的，它永远也不会欺骗我们。

我们不能说，因为我要上班，要发展我的事业，所以不能修行。虽然释迦牟尼佛并没有要求所有的修行人都要出家，但在兼顾工作的同时，也必须挪出一定的时间来修行。如何平衡工作与修行的关系，可以根据自己的情况来安排。

如果今天以没有时间为由而不修行，明天也以没有时间为由而不修行，我们就永远没有时间修行。本来在家人就很难彻底地脱离生活、脱离家庭，假如一再推迟修行计划，等到七老八十的时候，即便是有了这样的空闲，但那时人的精力与体力都即将枯竭了，纵然想修行，也会感到力不从心；哪怕修了，也不一定会修出什么结果。所以，我们不能往后拖延，不能等到那个时候，而是现在就要修。

为什么很多人没有将修行放在第一位呢？就是因为他们缺乏闻思的缘故。闻思是相当重要的。虽然一心一意、专心致志地虔诚念佛，也可以往生极乐世界，但其中的虔诚从何而来呢？虔诚既不会从天而降，也不会由地而生，只有通过闻思而来。在闻思之后，才会有这些想法——我一定要一心不乱地念佛。只有这样，才会有虔诚念佛的动力和信心。如果没有闻思，则所有的动力和信心都会缺乏来源。

作为在家居士，首先必须把自己所修的法了解得清清楚楚，在此基础上，如果还有更多的精力、兴趣与机缘，也可以学一些其他的法门；如果没有时间和精力，那也没有问题。比如说，在修出离心的时候，我们只需了解与出离心相关的内容，其他的内容懂也可以，不懂也可以。

藏传佛教的一位善知识曾经讲过一个比喻。如果一个人自己已经走到了山顶上，他回过头来告诉山下的人："你们快点上来吧！上面的风光美极了！"下面的人就会相信。如果他自己都没有上山，却去鼓动其他人说："你们去吧！山顶上美极了！"别人就不一定会相信。

此处要声明一点，我所宣传的，不是我自己发明的观点，而是释迦牟尼佛所讲的教法。这些教法从释迦牟尼佛开始一直传到我的上师那里，我的上师又把它传授给我，我只是照本宣科、鹦鹉学舌，把我所听到的内容转告给你们而已。你们做不做是你们自己的自由。

修行的重要性已经讲完了，下面介绍具体的修法。

四法印修法的第一个，是空性的修法；第二个，是无常的修法；第三个，是轮回痛苦的修法；第四个，是人无我的修法。下面依次进行讲解。

空性的修法

（一）预备

关于预备期间身与意的要点，在《入座与出座》一篇中已经很详细地讲过了，除了其中所讲的以外，再也没有更深的内容。如果能按照其中的程序一个个地去做，就已经很好了，所以这里无须重复。此处所强调的，主要是以下几方面：

（1）选择环境。当修行到一定程度的时候，外境就不会有太大的影响；在那个时候，无论在哪里修行都是一样的。但对于刚刚开始修行的人而言，修行的进步与环境就有着很大的关系。

首先，如果环境过于嘈杂，修行就不容易修起来。经书里面讲过，禅定的头号大敌，就是吵闹的声音。

一般说来，城市里面比较嘈杂，但有些房子的隔音效果比较好。如果把门窗关严，屋子里还是很安静。

其次，在许多前辈修行人修行过的地方，自然会有很大的加持。在这样的地方修行，就会进步很快。

无论如何，对于修行而言，环境是十分重要的。最起码，也要找一个安静的地方修行。

（2）按照《入座与出座》的程序完成毗卢七法、排污气等等之后，就要修一遍人身难得、死亡无常等四个外加行。

为什么要修这四个外加行呢？因为，如果能认真地修一遍外加行，就会增加对修行的兴趣与欲望，所以应该修一遍外加行。

（3）四个外加行修完之后，就观想离头顶一肘的上空有一莲花座，释迦牟尼佛端坐其中，诸位大乘菩萨与小乘僧众环绕于四周，所有佛

菩萨与僧众都面朝自己。

（4）之后，在释迦牟尼佛前作七支供。此处特意注明，七支供的念诵，是《普贤行愿品》的七支供颂词。一边念，一边观想，所有配合念诵的修法都是这样的。念诵的作用，是提醒我们按照颂词进行思维。如果只是口头上念诵了，心里却没有作相应的思维，则对我们的修行没有太大的作用，只是有一些善根而已。

之后，对诸佛菩萨发起强烈的信心，并在佛菩萨前诚心诚意地祈祷——请诸佛菩萨加持我在这一坐当中能修出四法印的修法。

（5）祈祷完毕之后，便是发菩提心。发菩提心以前讲过很多次了，不知道你们修了没有？修了的人又处于什么阶段？是已经修成了，还是正在修的过程当中呢？我现在也没有什么菩提心，但是我在修。你们开始修了吗？有没有什么结果？如果已经开始修了，即使现在没有结果也不用着急，结果肯定会有的；如果不修的话，就永远不会有任何结果。

请大家反思一下，自己现在处于什么阶段，从而确认一下自己在修行方面所处的位置。通过这样的观察，也许有些人会欣喜地发现，自己的菩提心已经十分完善了；也许有些人会惭愧地意识到，自己还没有开始修菩提心；也许有的人又很清楚地知道，自己正处于修持菩提心的过程当中。无论如何，我们都应该往上努力，没有修的人，就要赶紧修；像我这种尚未修成菩提心的人，就需要再加把油；已经具备菩提心的人，就可以开始修空性等其他法门了。

以上是作为加行的预备阶段，下面介绍正行修法。

（二）正行

在《俱舍论》当中，所有的有为法被归纳为五蕴——色蕴、受蕴、

想蕴、行蕴、识蕴。所谓“蕴”的意思，就是很多的东西集中在一起。

其中的色蕴，不仅指眼睛所见的色法，还包括耳朵听到的声音，以及重量、光明、黑暗、各种不同的形状等等很多东西。换言之，色蕴也就是上述各种东西综合在一起的总称。

为了大家便于理解，此处我们把这些概念转换成现代常用词来讲解。如果用现代人的用词来讲，佛教当中的“色蕴”，主要是指肉体以及外界物质；而其他受、想、行、识诸蕴，又主要是指精神，以及肉体、物质与精神的运动。下面先从色蕴开始观修。

1. 色即是空的修法

（1）人无我的修法。如果平时我们与某个人有仇，一见到这个人，就会生起不可遏制的强烈嗔恨；或者对某个人有贪爱之心，一想起这个人，就抑制不住内心的贪欲；同时，我们对自己也都有不同程度的珍爱之心。所以，仇恨的人、贪恋的人以及自己这三种对境，都可以作为观察的对象。

在准备工作完成之后，就把观察对象观想在自己前面，然后逐步将其分解。

以仇人为例。首先是把他的右眼从身体上分出去，并放在一个地方。当然，这只是观想，我们不可能把一个人的右眼从身体上割下来。然后观想把他的左眼从身体上分出去，并放在一个地方。之后，便是耳、鼻、舌、皮肤、骨骼、肌肉、毛发、血液以及五脏六腑等各种器官，凡是能分解的都分解出来放在自己前面。

之后便开始思维：平时我对这个人总是怀着极大的嗔恨，无论如何都不能控制。那么，我所憎恨的对象，是这些东西里面的哪一个呢？是眼睛、耳朵、鼻子，还是肌肉、骨骼、血液呢？

这样思维的结果，就是根本找不到那个人。既然连人都不存在，

那我为什么还要对他的肌肉、骨骼等等产生嗔恨心呢？这一块块肌肉、骨骼等等从来就没有伤害过我，无论这一世还是下一世，它们都没有招惹过我，我凭什么要对它们生起嗔恨呢？

虽然这个理论讲起来很简单，但却非常有用，我们以前也这样修过。如果真正按照这个程序去观修，就能深深地体会到，所谓的嗔恨心，完全是自己的愚蠢、无知所导致的，是荒唐可笑、无聊至极的。

不过，如果只修一两次，就把这个修法丢掉不用，即使修行时的感觉很强烈，但在停止修行以后，所有的嗔恨心又会恢复如初。所以，我们不能浅尝辄止，而要反复地修持，只有不断串习，修行的力量才会越来越强。

有些时候，还可以把自己作为观察的对象——我们一直认为有一个我的存在，这个我究竟是什么样的东西呢？如果它存在，那是怎样存在的呢？如果不存在，又如何不存在呢？我应该确认一下。

观察的方法都是一样的：先把右眼分开，再把左眼分开……经书上面说，就像在尸陀林天葬的时候一样，要分解得一干二净。你们很多人都看过天葬，对天葬的程序和结果应该很清楚。很多人在看了天葬之后，都留下了非常强烈的印象，想必至今应该记忆犹新吧！

本来自己是一个完整的人，当身体被切成一块块并堆积在一起的时候，我们去寻找一下，以前我们总认为有一个“我”，那么，这个“我”在哪里呢？肌肉是我吗？一大堆的皮肤、一根根的骨头是我吗？血液、淋巴等这些液体是我吗？都不是。除了这些东西以外，有没有一个“我”呢？也没有。

既然原来我身体上的一根毫毛都没有少，所有构成身体的每一个部分都堆积在这里，那为什么从中找不到我呢？如果有我的话，就应该能找到啊！但我为什么找不到呢？

这种观察方法是很好的。通过这样的观察，就会出现一种在证悟空性的过程中从来没有接触到的感受。有些人在这个时候，会因为过于激动而哭泣；有些人在这个时候，又会因为自己原来的愚痴而感到可笑——自己原来一直认为有一个我，为了这个我，作了好多原本不该做的事情，将整个生命都浪费在这个“我”上面，真是荒唐透顶！所以会情不自禁地大笑起来……虽然反应各不相同，但这些反应都来自内心深处，不是因为经书上说会有这样的反应，就故意去这样做。故作姿态给谁看呢？自己一个人在打坐，无论是哭是笑，谁也看不见。这些都是自己在打坐过程中，不由自主地进入了一种境界的反应。

为什么有这些反应呢？比如说：当我们去打一个小孩子的时候，小孩子会因为皮肉之苦而哭起来；有些人在高兴或者伤心的时候，他们也会哭泣，而此时此刻的哭泣，则是因为了知了真相，心情过于激动而哭的。

无论是哭是笑都不是什么问题，最重要的，是一定要感受到这样的境界。

这个境界，只是中观的一种观察结果而已，还不是大圆满的证悟。不过，中观的证悟跟大圆满的证悟也是很接近的。

按照规定的步骤一步步思维的结果，就是现在的体会；如果没有这样的体会，就没有思维的结果。也就是说，前面的一系列思维，都是为了生起最后的感受。当非常清楚地深深体会到无我的时候，就开始进入修行阶段。如何修行呢？就是让自己停留在这种状态中，能保持多久，就尽量保持多久，不去想其他的事情，十秒、二十秒、一分钟、两分钟，时间越长越好。这就是无我的修法。

这是非常重要的，将浩如烟海的中观论著，将所有善知识的教言归纳起来，也就是这个体会。虽然表达的方式各不相同，描述的语言

千差万别，但所有修行的精华，也就是这个。

刚开始的时候，这种状态不会停顿很久。过一会儿，这种体会就会慢慢消失，其他的杂念就会冒出来；当杂念生起的时候，不要把时间浪费了，又重新回头再观察，既可以观察其他人，也可以观察自己；最后又能清楚地感觉到，我是真真切切地不存在的，我找到的不是有我，而是没有我。

我上次也说过，这当中容易有一个错处，没有找到并不解决什么问题，我们所需要的，是找到无我的感受。

这种修行不但对暂时控制烦恼有帮助，而且也为我们修完加行以后的大圆满修习铺下了很好的路。奠定了坚实的基础，对以后的大圆满修习会有很大的帮助。

这就像古人用的弩弓上的弦，刚开始虽然很紧，但随着天长日久的伸拉、弹射，弦就会变得越来越松。同样，在修行刚开始的时候，感受会很强烈，随着时间的延续，感受就会逐渐淡化，最后杂念也会纷纭而至。所以，在杂念生起的时候，我们千万不要放松，而要立即开始重新观察思维。

修行当中最重要的，首先是安住在这种境界当中；其次是要从侧面去监督我们的心。

也许有人会问：这样一来，我们岂不有两个心了？一个是起监督作用的心，另一个是被监督的心。

事实并非如此，但我们的心却具有这样的功能。为了让它好好安住，一定要随时监督它，看它有没有散乱，有没有离开这种境界。如果不监督，也许它散乱了我们都浑然不知。坐了半个小时或一个小时以后，出定往回一看，才发现全都是一大堆的杂念，什么都没有修出来。这就太可惜了！所以，侧面的监督是必要的。

为什么要说“侧面的监督”，而不从正面去监督呢？如果从正面直接去看自己的心有没有散乱，有没有安住，心就会被惊动、被扰乱，就不能平静下来。当它正安住于无我体会当中的时候，如果马上去直接看它，它的境界就会受到破坏，因为这个监督的念头本身，就是一种散乱，这样一来，原来所安住的状态也就失去了。而侧面的监督，却一方面可以让心安住下来，另一方面也能起到监督的作用。一旦心散乱了，马上就可以发现，立即把它赶回来。

修行好不好的关键问题，就在于有没有监督。如果没有监督，心就会任意驰骋，过了很长时间我们都不知道；不但不知道，还会跟着它走，最后花费了很多时间，却没有一点效果。

在上述的境界中安住，就叫做修行。

这就像汉族人做饭一样，首先要准备各式各样的新鲜蔬菜、调味品等等，然后又是一道道纷繁复杂的工序——择菜、洗菜、切菜、炒菜……然后做成各种颜色、各种形状的美味佳肴。所有的这些程序，就是为了最后放到嘴里嚼碎吞下去的几秒钟，除了这几秒钟的享受以外，没有什么别的结果。同样，前面的分开左眼、分开右眼等等一系列的思维，就是为了这个很短的无我感受。这个感受从哪里来呢？就是从前面的思维而来。虽然我们不需要前面的观察，只需要后面的感受；但如果没有前面的思维，就不会有后面的感受。感受不会自己冒出来，只有通过反复的思维才会出现。

刚开始的时候，修行的时间不能安排得太长；还有一点，就是修行万万不能勉强。不想修的时候，就不要强迫自己，否则就会心里越来越抵触，越来越排斥。有些修行人就因为强迫自己修行，以至于最后一看到自己打坐的地方，心里就十分反感，这样修行不会有什么进步。所以，如果内心不想思维了，就不要再继续；如果感到疲倦了，

就让整个身心全部放松，什么善的、恶的、过去的、未来的任何念头都不去思维，这样安静下来的状态，也是一种修行。虽然只是放松而已，每个人都做得到，并没有什么证悟或者智慧的成分，但因为这种状态对修行有帮助，所以也属于修行。

这样修了七八个月或者一年左右以后，心就平静下来了。在那个时候，即使想思维什么东西，它也不会思维；即使想让它出去散乱，它也不会散乱了。处于那种状态的修行人，就已经习惯于修行，整天只想待在家里，哪里都不想去。不像现在的我们，在目前这个阶段，让我们修一两个小时都很困难，那个时候就完全不是这样的了。不过，这种状态是需要一定的功夫，需要一段时间的积累才可以达到的。

具体的修法就是这样。无论是观察自己，还是观察其他贪爱、憎恨、中庸的对境，最后都能深深地体会到，不管是自己还是他人，都同样不存在，都是空性。这就是人无我的修法。

（2）法无我的修法。前面我们已经把人“肢解”为眼、耳、鼻、舌、肌肉、骨骼等各个部位，下一个步骤，就是进一步往下分解。如果再继续往下分解，最终将分到空性。

以一个手指骨节的分解方法为例，先把一个骨节打碎成很多很小的碎片，这个过程的分解原理跟物理学是一样的。

在打成碎片之后，如果一再分解，它就会越来越小，最后就会变成空性——不能保留任何东西；即使我们想保留，也不可能留住，全部一无所有。也就是说，刚才明明存在的一个指节，经过详细剖析，最后却是一片真正的虚空，什么都得不到。

那个时候，刚才修人无我时出现的体会又会再次重现——非常清楚地现见一切事物都是不存在的。如果思维能力很强，就肯定会有这种感受。

这既不是因为释迦牟尼佛说它不存在，它就不存在，也不是因为别的原因才使它不存在的；而是我们自己去看了，看的结果不但没有找到任何东西，反而真真切切地看到它不存在，有一种空性或者虚空的感受。

什么叫做感受呢？在此处所说的感受当中，自始至终都要强调一个字，那就是“空”或者“悟”。换句话说，就是证悟空性的悟性或者成分，要深深地体会到一切法是空性。其中的“空”，是指对境；至于“悟”，则是指通达空性的智慧。

一旦离开了“空”或者“悟”的感受，则无论是思维也好，安静也好，哪怕我们的心再平静也没有用。纵然能在七八天的时间内，都保持一个念头不起，也没有什么太大的用处，顶多下一世可以投生到无色界，其他没有什么了。

当我们从理论上了解到空性的时候，这叫做见解；没有通过闻思，没有通过看书，而是在自己思维、修行的过程中找到的空性。虽然这种空性的感觉和书上讲的是一致的，但却称之为“悟”。在感觉到“悟”字的时候，至少可以算得上是证悟了中观的空性。

当空性感觉非常强烈的时候，就把心安住于这种境界当中。然后像前面所讲的一样，一方面继续安住，另一方面从侧面去监督，并尽量保持这种状态。等感觉淡化以后，又从头开始。这就是法无我的修法。

通过法无我的修持，我们就会有这样的感觉：不但我不存在，而且连我的一个手指节都不存在。

（3）证悟空性的标准。我们不需要去问别人自己有没有证悟空性，只需自己去看，这是很容易了解的。如果我们的心只是很平静、很轻松、很舒服，就不能表明什么，只是内心平静、头脑清晰而已；在空性方面没有什么感受，就不算证悟了中观的空性。因为我们在深度睡眠的时候，也是很平静的，却没有什么作用。色界和无色界的天人，

还有一些外道，他们在修禅定的时候，已经达到非常平静的境界了，但这些对断除烦恼起不到什么作用。所以，我们不能以心是否平静作为衡量证悟与否的标准。

什么才是标准呢？就是在平静当中，要有证悟的成分。明白吗？也就是说，心平静的状态正处于证悟空性的感受当中。心不是毫无知觉地平静的，而是空性境界当中的平静。所谓“空性境界”，也就是空性的体会。在那个时候，心既平静，又有证悟空性的感受。其中证悟空性的一面，叫做“胜观”、“智慧”或者“悟性”；而平静的一面，则叫做“寂止”或者“寂静”。

虽然我们的思维可以将二者分开，但实际上二者却是一回事。因为此时此刻，心与证悟空性的感受已经融为一体而无法分开，平静的心就是证悟空性的感受，而证悟空性的感受也就是平静的心。这叫做“止观双运”。

仍然像前面所说的做饭一样，我们辛辛苦苦地听法、思维，最后需要的，就是这么一截。当然，虽然目前只是小小的一截，但随着修行的积累，这种境界就会慢慢延长，这叫做证悟空性。这不但是一个中观的修法，如果你们自己会修的话，这种修法与密乘的修法也是非常接近的；因为中观的证悟与密乘的证悟都是证悟，所以二者之间没有太大的分别。

（4）其他要点。修行时间的长短可以自己安排，无论半个小时、一个小时都可以。其中有一个原则前面也讲了，刚开始的时候，总的来说时间不能太长，而应该分成很多个阶段。比如一天修四座，每一座又可以分成几个比较短的阶段，这样就会好一点儿。当修到比较好的时候，则不要分得那么细，而要把前前后后的阶段连成一片。

还有一点我以前也讲过，就是在一座的观修准备结束之际，最好

是在感受比较好的时候停下来，无论修空性也好，修无常也好，都应该这样。

为什么要这样呢？不是要尽量安住于好的状态当中吗？因为，如果在好的状态中停下来，就对下一次的修行有一定的帮助；在下一次修行之前，就会很有兴趣，认为自己刚才都有了很好的感觉，也许现在修还是会有。这样就能满怀期待、兴致勃勃地开始修习。

如果上一次的修法，是在迷迷糊糊的状态当中停下来的，就不会对后面的修行有什么帮助。

之后，便是回向等结行，后面的程序，在前面已经讲完了。

以上程序，可以应用于所有事物。也就是说，对每一样东西，都可以这样观察。如果我们从每一样东西上面，都获得了空性的感受，那么，我们证悟空性的智慧强度就会越来越高。

刚开始的时候，对每一个东西都要思维、剖析。当然，这并不是说对白色的花思维完以后，还要对红色的花进行思维，而是可以把所有同类的事物归纳在一起，从总体的角度进行思维。

对于人类，就只需对自己特别执著的个别人进行单独观察；对外界的物质，则可以尽量归类，从而抉择出同类物质的空性。以水为例，虽然有各种各样的水，但我们却可以把所有的水看成一个整体去思维——原来我认为水是存在的，但这样观察以后才知道，无论是在一条河流、一汪湖泊，甚至是一个海洋里面，都得不到一滴水。

在刚刚修行的时候，不会有什么其他境界，这种感受就叫做境界。名词时常会把人搞糊涂，一看到境界，就会让人浮想联翩，其实这里面并没有什么神秘的东西。

通过这些方法，就慢慢证悟了空性。这些都是修行上的窍诀，虽然理论上很简单，没有什么复杂的程序，但同样可以达到预期的效果。

四法印的见解与修法之六

2. 受即是空的修法

所谓“受蕴”，是指感受的总称，可以归纳为快乐的感受、痛苦的感受以及不苦不乐的无记感受三种。

这些感受是如何产生的呢？当眼睛看到令人赏心悦目，或者令人作呕之物时，会将这种观念传递给第六意识；意识就随着眼睛而产生执著，贪心与嗔恨心也就因此而诞生。这里所说的嗔恨心，是指不接受的意思。我们不一定会对所有不好的东西都生起嗔恨心，但却会有不愿接受、试图远离、厌恶的反感之念，这也叫做嗔恨心。

本来我们也不会把感受当成“我”，前面我们也分析了，感受不可能是“我”；如果把感受当成“我”，从理论上也站不住脚。见解我们已经知道了，此处要讲的，是正式的修法。

在打坐之前的准备工作——身体的姿势、观想、排污气等等做完以后，让心静下来，并开始思维。

首先，是观察受蕴，看受蕴是不是单独、实有的一体。上面说了，通过思考我们也很容易知道，作为受蕴，它至少包括痛苦、快乐和无

记的三种不同的感受。这样就能初步了解到，受蕴并不是我们原来所认为的实有的一体。

再进一步，其中快乐的感受又可以分成各种各样的快乐。当眼睛看到鲜花、唐卡之类的物品时所产生的快乐，是来自于眼根的快乐；耳朵听到悠扬动听的音乐时所产生的快乐，是来自于耳根的快乐……所以就有很多种快乐的感受。这样一来，我们又可以明白很多问题，原来不但受蕴不是一体，而且作为受蕴一部分的快乐感受，也不是一个实有的整体。

通过同样的方法，我们也可以分析痛苦的感受与无记的感受；这样分出来的结果，都肯定是一样的。所以，感受是可以分成无数种的。

再进一步，无论快乐的感受也好，痛苦的感受也好，其中的每一个念头，还可以分成无数个刹那。

什么叫做一刹那呢？佛经当中讲过，先把六十片很薄的鲜花花瓣叠加在一起，然后由大力士用箭头上插了尖锐细针的弓箭去射击花瓣，针尖在一眨眼的瞬间就穿过了六十片花瓣。仅凭我们的肉眼，只会觉得针尖同时就穿过了六十片花瓣，无论如何也看不出针尖是井然有序地穿过花瓣的，但实际上针尖却是一步步逐渐穿过花瓣的。其中针尖穿过一片花瓣的时间，叫做一刹那。

当然，这只是对基本时间单位的一种粗大定义，并不是最小的时间单位。在此时段概念下面，还有无数个更小的时间单位，但因为如果再往下细分，就会有无数种刹那的单位，大家就会搞糊涂，不知道什么才是最短的时间，这样刹那的单位也就无法确定。比如说，因为一分钱、一毛钱与一块钱所代表的价值数目大小都不一样，因此就不能把它们作为同一个价值概念来计数。同样，不同层次的时间概念也不能相互混淆。所以，释迦牟尼佛才会用针尖穿过六十片花瓣所需的

时间，来界定一刹那的概念。

但这种概念还不够细微。为什么呢？以这本书为例。为什么这本书会有这个厚度呢？因为它是由很多张纸叠加在一起的。同样，即使我们的眼睛看来已经是很薄很薄的花瓣或纸张，它们的厚度也是由无数个微尘、微子或者夸克组成的。这些微粒前前后后排列在一起，才组成了一定的厚度。当针尖穿过薄薄的一张纸时，用我们的肉眼，就更不能看出针尖是依照先后次序穿过这些微粒的。由此也可以知道，我们的肉眼根本看不出物质的真相。

假设一张纸或一片花瓣的厚度，是由一千个或者一万个微粒组成的（当然，这只是打比方，实际上肯定不止这个数目），那么，针尖穿过一片花瓣的时间也可以先分成一千或者一万个等分，而这一千或者一万分之一的瞬间又可以继续往下分，分到最后，时间会消失无踪，最后什么都不会留下。

我以前也讲过，如果是无限的东西，则无论怎么分，也无法确定它的增减；但世上所有的东西，包括一张纸的厚度等等，都是有限的，既然是有限的，那么就必然会越分越小，最后只会分到空性。

举一反三，快乐的感受与痛苦的感受等等，也可以依照上述次第进行分解，直至最后消失于虚空当中。

每一个物质都是这样，这是佛的逻辑；真正通达这一切的，也只有佛。除了佛陀以外，世上没有任何其他人能够如此透彻地洞察出万事万物的真相。

前面也说过，现代人认为最先进的科学之一——量子力学，已经把物质分解到很细微的地步——没有什么物体的性质，只是一些能量而已；但他们对能量仍然有执著。而佛陀却把这种所谓的能量也毁坏了、打破了。打破之后，潜藏在能量背后的是什么呢？就是虚空。构

成万事万物的第一步是虚空，其次是能量，最后才是五根所感的这些粗大物质。

这就是我们天天念的“色即是空”，这才叫真空。虽然现在科学家也说真空，但那并不是真正的“真空”，而是由能量所构成的物质。只有佛讲的空性，才是真正的空。因为在这种空性当中一无所有，包括精神、物质，以及物质与精神的运动，什么都没有。

从宏观的角度而言，当我们看到一枝漂亮的花时，心里会有一种感觉；但如果去追踪它的来源，就会知道它只是一种现象而已，并没有实质上的东西。同样，如果去追踪我们心里的每一个念头——舒服的、哀伤的、恐怖的……最后都会追到同一个起点——完全消失而成为空性。

我上次讲了一个印度中观论师的比喻，我认为那个比喻是非常恰当的，你们也许还记得。

在一个湖面上，长满了一种黄色的鲜花。从远的地方看去，是一片明艳灿烂的花海；但如果走近去追究每一朵鲜花的根源，却发现花根并没有与地面连接，而是从水中长出来的。同样，在不观察的情况下，所有的物质世界、精神世界等等都是坚稳牢固、正常有序的，但一经观察就会发现，所有的东西最终都会消失于虚空。我们的眼、耳、鼻、舌所感受到的现象都是虚幻的，而不是真实可靠的。不仅佛教这样认为，包括现代科学也承认这一点。

比如：我们每天抬头所见的太阳，并不是太阳当时的面貌，而是八分钟以前的太阳；有些离地球很远——几十、几百甚至几千光年的星球，在很早以前就已经爆炸，现在早已不存在了，但我们现在在地球上仍然能通过天文望远镜看到那些星球。这是为什么呢？我们所见到的又是什么呢？这是因为，虽然那些星球已经消失毁灭了，但它们

在爆炸后所发出的光芒，却要经过很长时间——几十、几百甚至几千光年，才能传递到地球上；我们现在所看到的，是很早以前出现的现象，就现在而言，只是一种并不存在的幻觉而已。

虽然这些理论前面也讲了，但目前还是要通过这些理论来观察。当我们深深地体会到无论痛苦的感觉，还是快乐的感觉，虽然在不观察的时候似乎存在，但如果认真去观察，就根本得不到，最后只能消失于虚空而变成空性，当这种思维达到与亲眼所见的感受一样强烈之际，就不再往下观察，也不想其他事情，而是安住在这种体会当中，把这种空性的感觉保持下来。能保持多久就保持多久，一分钟、两分钟、十分钟都可以，时间越长越好，这就是安住。

除了保持这种状态之外，既没有什么别的安住，也没有什么可以分别的安住者、安住处、安住境界等等。虽然从宏观的角度而言，一个人坐在床上打坐，应该可以有安住者、安住处、安住的境界等等的分别。在哪里安住呢？在床上安住。谁在安住呢？心在安住。在什么状态中安住呢？在空性的状态中安住。但实际上，所谓的安住并不存在什么安住者、安住处等等。心和空性的状态并不是两种事物，而是不可分割的一回事。

如果没有这种空性的体会，就根本不存在什么安住不安住了。

由于我们的修行深度还不够，所以这种状态只能停顿很短的时间。当这种状态消失的时候，我们又会产生杂念。当杂念产生的时候，我们又回过头去观察。就这样周而复始地一再观察。

刚才我们观察了快乐的感受，接下来再观察痛苦的感受。

当我们生病或被别人打骂的时候，就会有痛苦的感觉。那种痛苦的感觉也可以进行分解，分解的方法前面也讲了，先把这种感觉分解为很多的一刹那——针尖穿过一片花瓣所需的时间。

可以肯定的是，当时间被一再细分之后，最终会一无所存而成为虚空。我们最终所需要的，也就是这种空性感受。

当然，因为我们刚刚开始起步，所以不一定能马上进入这种状态，也不一定每一座都修得很好。假使一两天没有什么感受，都是很正常的现象；但如果长期观察来、观察去，一直都没有什么感受，那就是有问题了，那时就应该去找找问题出在哪里。如果环境、思维方法等等都没有问题的话，则也许是我们的方法不对，也许是因为刚刚开始观察，人的情绪等等还没有调整好，也许是因为自己的业障过于深重。

对治这些情况的方法，首先是念修金刚萨埵，以清净我们的业障，然后再去思维这些内容。如果不修金刚萨埵，而直接去思维、修持上述内容的话，也可以帮助我们减少罪业。不过，我们最好还是先修金刚萨埵，然后再去思维。这样如理如法的结果，感受绝对是不一样的。

虽然经书关于空性的修法说了一大堆，但我们最终所需要的，就是这一瞬间——无论观察快乐的感受也好，观察外界也好，观察自己也好，最后能深深地体会到这一切都是不存在的，都是空性，都是幻觉，这种感觉越强越好。在这个时候，我们不要去“惊动”这种感觉或者状态，尽量让它延续、保持。

前面也讲了，在保持的时候，所有的注意力都要集中在这个状态当中，全神贯注地专注于此；然后从侧面去监督，看自己的心有没有离开这种境界，有没有胡思乱想，这就叫做修空性。除此之外，再也没有别的修法了。

在观察了痛苦和快乐的两种感受之后，再继续观察无记的感受。

所谓“无记的感受”，就是在平时身体健康、心情平和的状态下所有的，既不是快乐、也不是痛苦的普通感受。观察的方法也像前面一样，在分解完毕之后，深深地体会到空性，并尽量保持这种状态。

保持的时间越长越好。书上讲过，一些有经验、有成就的修行人也说过，修行修得好不好，主要在于有没有侧面的监督。因为我们现在还没有获得精神的自由，如果没有这种监督，我们的心就很容易失控，想让它专注的它不去专注，不要它思考的它偏要思考，随随便便地就跳出这种状态，想别的事情去了；有了这种监督之后，就可以避免这种情况，只要一发现心走神，就立即让它转身，回到空性的境界当中。

当空性感觉慢慢消失，其他杂念产生以后，就停下来修下一个修法。

3. 想即是空的修法

受、想、行三者，都属于精神的运动。因为精神是活跃的东西，所以它会活动——胡思乱想、前思后想、东想西想等等，都属于它的活动。

所谓“想蕴”，不仅是指第六意识的思维，也包括其他五识所产生的观念等等。比如说，当我们的眼睛看到一朵花的时候，这朵花上面的每一种颜色——白色、红色、绿色等等，都属于不同的想。

如何观察想蕴呢？这很容易。譬如说，当我们看到一朵红色的花以后，就可以像前面所讲的一样，去分解这个红花的念头；当分解到底的时候，这朵花的念头就变成了虚空。同样，当听到一个刺耳的声音之际，对声音的感觉，也可以通过上述方法来分解。依此类推，对鼻子闻到的芬芳恶臭、舌头尝到的酸甜苦辣、身体触到的柔软粗糙的感觉，也可以逐步分解为空性。

请大家注意，在听声音时，并不是作为肉体的耳朵在听，耳朵只是一种工具，真正在感觉声音的，是耳识。当感觉到高、低、粗、细的不同声音时，每一种感觉都是一种属于耳识的想。还有，动听刺耳、芬芳恶臭、酸甜苦辣、柔软粗糙本身并不是想，只有对它们的感觉才

是想。

所谓第六意识的想，是指我们的思维、念头、想法等等。在每一个小时当中，我们心里都会像河流一般出现各种各样的念头——善的、恶的、不善不恶的念头层出不穷地闪现。所有的这些念头，都可以分解到空性。

如果真正能够精通这些分解的理论，最后就真的能非常强烈地感觉到一切都是空性。我们以后修行的时候肯定也会感觉到的，以前的高僧大德、瑜伽行者走的也是这条路，他们总结自己的经验而写下的要点就是这些。因为我们修的是一个法，走的是一条路，所以，他们有过的感觉我们也一定会有，只是时间早晚的差别而已。

当深深地体会到万法皆空的时候，就像前面所说的一样专注于这种境界。

我为什么要说“深深地体会到”呢？如果没有真切的体会，只是通过看书而了解到——经过逐步分解，就可以将一切万法抉择为空性，这只是书面的理解而已，还不能称之为体会或者感受。我们的工作，是要超越字面上的理解，所以要说“体会”；如果体会是模模糊糊的，就起不到什么作用，一定要十分清楚、明了地感觉到这种境界。所以要说“深深地体会到”。

这就是抉择“想即是空”。

4. 行即是空的修法

所谓“行蕴”，包括内在肉体的运动，比如：甩手、走路等等；属于外在物质的时间、空间、方向、速度、顺序等等；还有各种各样的念头，因为它们属于意识的运动，是意识活动的某个阶段，虽然它们与意识不可分割、互为一体，就像手的运动与手本身无法割裂一样，除了意识以外，没有意识的运动，除了物体以外，也没有物体的运动，

但它们与意识本身还是有些不一样，意识属于总体，而念头则是意识的分支，如果说意识像一朵花，而念头就像花的花瓣、花心、花冠等等。

分解行蕴的方法，也和前面所说的一样，此处不必赘述。

5. 识即是空的修法

所谓“识蕴”，是指我们的意识[1]，也即我们经常思维的东西。它是最关键的，因为很多人都认为，虽然肉体不是我，但意识应该是我，故而执著于意识。

虽然在不观察的时候，或者从宏观的角度而言，意识是存在的，它可以思维很多东西，可以辨察各种事物，就像彩虹一样：从远远的地方看去，彩虹是实实在在地存在着的完整的东西；但如果去追踪，就永远也找不到彩虹的本体。同样，如果去追究意识到底是什么，我们也根本找不到所谓的意识。

如何抉择意识的不存在呢？首先，意识是一种综合的名称，它可以分成很多种，同时也有很多名字——善的念头、恶的念头、眼识、耳识、鼻识、舌识、身识等等；其中眼识又可以分为红色、白色、绿色等等。对每一种意识，也可以依靠意识所延续的时间长度来分解，这样一路分下去，直到最小的时间单位，再往下分，意识就消失了，最终谁也找不到一个实体。

以上所讲，是通过中观的逻辑推理方法来抉择空性。

另一种方法，也是最好的方法，就是让意识自己去观察自己。因为，意识本来是我们的眼睛所看不到的东西，哪怕借助科学仪器，也无法直接测量意识的本体。所以，要想透彻地了解意识，只有依靠意

---

① 意识：此处所说的意识，不单指第六意识，而且包括所有的六根识。

识本身。

这是与密宗十分接近的，也是非常实用的方法。不过，这种修法有一些前提条件。首先要修五加行，并对空性有一定的了解和修证，否则是修不出来的，即使现在讲了也没有用。

（三）修持空性，断除我执

意识本身是很奇怪的东西，很多人从来没有去看过什么叫做意识。我上次也讲了，西方哲学家笛卡儿所说的“我思故我在”，就是一种极具煽动性的语言。本来大家都认为“我”是存在的，现在再加上他这种错误逻辑的推波助澜，就更坚定了自己的观点，再也不会去思索、去探讨，从而助长了无明，并由此掉入愚蠢的陷阱而无法自拔。

我们都是学佛的人，不但是学佛，而且是学大乘佛法的人。大乘佛法的重点，就是慈悲和智慧。此处所说的“智慧”，就是证悟空性的智慧，而不是世间的智慧。既然如此，那么，你们以前有没有去观察、了解或者探讨过意识呢？如果探讨过，那么，探讨的结果又是怎样的呢？可能大多数人的答案都是否定的。如果以前没有去研究意识，也没什么太大的问题；但是，从现在开始，我们一定要想方设法弄清楚意识的真相。

我们所有人，都承认前世后世；对我们而言，“我”存在的基础不是肉体，这很容易理解。那么，如果有人问，究竟是什么东西从前世来到今世并去到后世呢？我们往往会认为是意识，是我们的意识在流转轮回，意识就是“我”。这样一来，意识自然而然地就成为“我”存在的基础。如果能现见意识不存在，那么，所谓的“人”和所谓的“我”，也就失去了存在的基础。这说明，观察意识是非常重要的，它可以令我们彻底斩断轮回之根。

如果通过观察意识，能在一瞬间证悟无我，即使没有修其他的忏悔法门，也能清净无数的业障。因为证悟空性本身，就是最好的清净业障之方。

我们不能认为，有吃有穿、衣食无忧就万事大吉了。在我们的前面，很多有意义的事情正等着我们去做，这些事情既不神秘也不复杂，都是清清楚楚、简单易懂的。如果我们不去做，就永远无法解脱。

释迦牟尼佛的目标，就是让我们全方位地证悟空性，获得解脱，所以才会循序渐进地指导我们去观察色、受、想、行、识等等。因为每个人对肉体的执著都比较强烈，故而先观察肉体，之后再观察精神。如果能抉择出意识的空性，就解决了根本性的问题。因此，我们应当在这方面多下工夫。

如何观察呢？观察的方法，包括显宗和密宗两种。密宗的观察方法我暂时不讲，显宗中观的观察方法，又可分为应成派和自续派两种。

第一种观察方法，属于自续派的观察方法。就是刚才所讲的，通过思维、分析、分解，最后令意识“失踪”。

所谓“失踪”的意思，并不是没有找到，而是清楚地看到它是不存在的东西，是假有的而不是真有的。我前面特别强调了，没有找到和现量证悟空性之间，有着天渊之别。

在深深地体会到一切都不存在的时候，就尽量保持这种感觉。

对初学者而言，通过这种方法来证悟，是简单而又切实可行的。

另一种修法，属于中观应成派的修法。就是不去思维，既不考虑心是否存在，也不抉择眼、耳、鼻、舌等等的空性，只是在抛开一切杂念，让心放松下来并处于一种非常平静的状态以后，就让心自己去看心。

此时，所有的分析思维都是多余的。如果这个时候去作分析，反

而会扰乱这种境界。我上面讲过的侧面的监督，和这里所说的让心自己去看基本上是一样的。

看的方法有很多种，大圆满的方法我不讲。如果用中观自己的方法去看，就会明显地体会到——自己的心和外界的天空完全是一样的。

这里所说的天空，当然不是指成都这种脏兮兮、灰蒙蒙的天空，而是藏地经常能见到的那种清澄碧蓝的天空。

大圆满的修行人也是这样。早上太阳刚刚出来的时候，他们就到山上去，面朝西方，去看西方的天空。当整个身心放松之后，内在的心就会与外面的天空彻底融为一体，根本分不出内外的差别，就像蓝天映衬下的大海，远处澄净莹蓝的海水与蓝色的天空互相融合，海天一色、深远浩渺，根本分不出大海与蓝天的分界一样，内内外外都连通在一起。

什么叫做“通”呢？是不是我们的心也变成蓝色了呢？不是这样的。此处所谓的“通”，就像没有云彩的虚空，由于星星等其他物质都因太阳的光芒而隐没，所以看上去是一片纯净通透的蓝色，没有任何其他的颜色形状等等一样。我们的心也是晶莹透彻的。此时此刻，内心与外界等里里外外的一切，都成为一体无二的空性。

这个修法也差不多，当心静下来以后，就会发现前面的虚空和自己的心完全是一回事。

此处所说的“一回事”，是指从空性的角度来说是一回事。所谓的“空”，只是一个名字而已。其实，任何人也无法指认出什么是虚空或者天空，只是把没有任何东西称为虚空或天空而已。天空的蓝色，也只是地球对阳光反射的一种现象，其本身并不存在什么东西。我们的心也是如此，它本身并不存在任何实有的本质。所谓的“心”，只是我们的一种分别而已。

在进入上述境界的当下，我们心里虽然不存在空性不空性的念头，却能非常清楚地知道这是空性，对空性有一种非常清楚的感受。

就像上面我所说的一样，有些人在感受到这种空性以后，会有哭泣或大笑的反应，这都是很正常的。当然，这与修炼某些外道法门时的哭泣或者大笑的反应是完全不同的。

在深深地体会到空性的时候，所有的烦恼、执著都烟消云散。然而，因为我们的修行不到位，所以只是在那一瞬间没有烦恼执著而已；顷刻之后，一切都会恢复原状。但是，如果能长年累月地坚持下去，处于这种状态的时间就会越来越长，最后就能彻底地断除烦恼。

因为现在是讲实修，所以不说很多话，否则大家就会搞糊涂，最后也抓不住要领了。

实际上，修空性不需要太多的语言，证悟空性的境界也没有什么可说的。比如说，禅宗从来就主张不立文字，不喜欢说什么。为什么禅师们不喜欢说呢？因为他们认为这里面没有什么东西可讲，没有什么是我们的语言所能传递的东西。说是空不行，说是不空也不对。为什么空与不空都不行呢？因为这些都是凡夫的概念，而空性却超出了凡夫的语言和思维的境界。

虽然语言不能表达这种境界，但它却不是像睡着了或晕倒了一样毫无感觉。此时此刻，我们会有一种深切的感受——清清楚楚地看到一切都是空性，就像现在我们能清楚地看到这堵墙是白色的，而不需要通过思维来抉择出“这堵墙应该是白色的”等等一样。这不是用肉眼来感觉的，而是由心来体会的，是发自内心的真切感受。

以上所述，就是中观应成派的修法。

这些都是实际修行的方法。除了这些以外，我既没有看到其他的中观修法，上师们也没有讲过什么其他的中观方法。这个修法虽然是

中观的修法，但已经算得上是密宗的部分修法了，很多高层次的修法也就是这样修的。用人类语言所能描述的，恐怕也只能达到这个程度。再高的境界，就只能自己去体会。只要你们对中观的见解没有什么不好的看法，能够接受这个修法，我就可以讲出来，没有什么需要保密的。当然，其他的密宗修法却又另当别论。无论如何，虽然显密的修法与过程各不相同，但最后证悟的境界却几乎是一样的。

如果你们能证悟这一点，我想大圆满可能也只有一肘的距离了。法王如意宝以前经常引用他的一位上师说过的一句话：如果真正证悟了中观的空性，离大圆满就已经很接近了。相信在不久的将来，我们必定会证悟大圆满。

令人失望的是，我们往往都不重视这些，以为在此之上还有更好的东西，从而放弃了基础的修法。其实，如果真正能修好出离心、菩提心，最后再修空性，并证悟到这种境界的话，在此之上还有什么呢？除了令这个境界更清楚一点之外，其他没有什么了。如果轻易地舍弃出离心、菩提心这些基础修法，哪怕大圆满的名字再好听，也是无济于事的。

这些都很重要，以后我们不需要去问别人自己证悟没有，只需自己去看。我们以前有没有这样的感觉，如果有的话，这就是初步的证悟。

需要提醒大家的是，有的人只是对空性有一点点了解，我们就不能说他是证悟了。为什么呢？因为，如果承认他证悟了，也许他就会生起傲慢心——我好了不起噢！我已经证悟了！——这样就不但不能让他进步，反而还会让他后退的。

要知道，这种证悟并没有什么了不起，这就像从很远的地方看到月亮的照片——既不是在附近看到月亮的照片，更不是看到月亮本身

一样。我们并没有看到真正的实相，离断除烦恼、获得解脱还有很远的距离。所以，在一般情况下，对初步的证悟都不能过分在意。

有个故事就能很贴切地说明这个道理。有一位十分擅长做食子[①]的密宗上师，他有一个弟子，已经跟他学了很长时间了。让弟子一直百思不得其解的是，他觉得自己做的食子和上师做的已经完全一样了，根本看不出其中的任何差别，但每次他把自己做的食子拿给上师看的时候，上师总是说这不对、那不对，反反复复地让他重做。

有一天，他把上师自己做的样本涂上水，使它看起来像刚做出来的新鲜食子一样，然后端到上师面前，结果上师仍然还是说不行。弟子十分不服气地说："这是您自己做的啊！"

这时，上师才告诉他："其实，在很早以前，你做的食子就已经合格了，但为了让你能够进步，使学到的技术更加娴熟，我才这样不断地否定你的成绩。"弟子终于恍然大悟，原来这一切，都是上师的一片苦心啊！

同样，我们也不能满足于初步的境界，而应再接再厉，力争使现有的境界日臻完美。

证悟与否是我们自己的体会，除了有他心通的人以外，其他任何人都无法了知。除了上面所讲的标准以外，即使你们把整个《大藏经》显宗中观部分的理论拿来印证，也不可能找到别的什么更好的直接印证的内容了。也就是说，所谓的证悟，就是前面所讲的境界。

还有一个标准就是，自从有了这个感受以后，自己的出离心和菩提心是否有所增长，对贪嗔痴的减少是否有所帮助，如果答案是肯定

① 食子：就是用糌粑、酥油等做成的各种形状的食物团，属于五供之一，是藏传佛教当中比较盛行的供品。

的，那就可以确定自己已经证悟。

接下来的工作，就是要让自己的证悟境界提高、升级，其他没有什么，这已经是很不错的境界了。如果在打坐的时候能有这样的境界，在出定的时候，会有什么样的感觉呢？在出定的时候，会感到一切都是虚幻如梦的；有些时候甚至觉得自己的手都可以穿过墙壁等有碍之物，因为他知道这一切都是幻觉，所以穿过墙壁是理所当然的事情。

我这次去五台山时，遇到一个年轻的藏族修行人，他就有这种感受，而且境界非常好。

他在我面前打坐，想让我印证他的境界是不是大圆满。本来，在大圆满的境界中没有什么可以言说的东西，以前的弟子们就是到上师那里去打坐，上师通过这种方式就能知道对方的境界，并可当即确认弟子的境界是不是大圆满。

那位修行人知道以前的这种传统，他以为我也可以这样印证。我很惭愧，自己都不知道大圆满是什么东西，又怎么去给别人印证呢？通过这种打坐的方式来印证就更不可能了。我只能通过语言来了解对方的感受，并将其与书中所讲的相比较。

因为入座时的境界本来就无法言表，我只有问他："你在出座之后的感受是什么样的?"

他告诉我说，有些时候他觉得前面的桌子等所有物品都是虚幻的，有些时候他觉得自己的手可以穿过桌子……这些感受都很强烈。随后，我告诉他说，你的这种境界应该是一种初步的证悟，因为他的感觉非常符合修行法本上面所说的开悟标准，所以我认为，他应该是证悟了。

你们有没有这种感受，不要一天到晚说什么"我昨天梦到观世音菩萨啦"，"释迦牟尼佛对我笑啦"，"我看到阿弥陀佛啦"，"谁谁谁

的照片发光啦”等等，这些都是很无聊的。

前几天有位活佛组织了一次放牦牛的活动，参加活动的一位上海居士随后来见我时，兴奋地告诉我说：“我们昨天的放生好殊胜噢!”“怎么殊胜呢?”“当时飞来了一只蝴蝶，在那里停留了好长时间噢!这肯定是一种殊胜的征兆!”

我当时就觉得很可笑。内地这个季节到处都是蝴蝶，我们放生时天天都有蝴蝶飞来飞去，一只蝴蝶飞来有什么值得大惊小怪的!

很多居士都有这样的习惯，希望以后不要再有这种愚蠢的行为了。

要知道，看到阿弥陀佛等等并没有那么容易，你们不要随便说这些神神秘秘的东西。即使有这些情况，也不要四处宣传。我们只需要讲空性、讲慈悲、讲出离心，其他都不需要。如果有了这三者，就无须八方索求、四处乱跑，只需培养这些智慧，令其逐步成长；如果还没有这些境界，就认认真真地修行，更没有到处乱跑的必要。

当然，“不要乱跑”的意思，并不是不要你们去寻找上师、依止善知识。善知识肯定是要依止的，法也肯定是要听的，在听了以后，就需要静下来去修。如果修的话，这些感觉就会出来的，这就是初步的证悟空性。

请大家想一想，我讲了多少个证悟的标准。

第一个，就是打坐时自己的感受，这是最关键的；第二个，是出座以后对外境有没有一种不造作的、自然而然的虚幻无实的感觉；第三个，是对出离心、菩提心的增长，烦恼的减少有没有作用。如果有的话，就可以算得上是证悟空性了。

不过，这种证悟空性只是最基础的境界。打一个比方，假设从此地走到拉萨，要走五十多万步，现在我们只能算是走了一步，以后还有很远的路要走，没有什么了不起的!千万不要骄傲自满。不过，万

事开头难，证悟的第一步也是来之不易的。只要有了初步证悟的基础，就有了一个明确的方向。如果我们能够坚持下去，就会走出第二步、第三步，这样离目标就会越来越近，最后的成就也是指日可待的了。

四法印的见解与修法之七

空性与无我修法的差别：空性修法是指法无我的修法，当体会到物质、精神等所有的一切都是空性时，在这种境界中安住，就是空性的修法；无我的修法则是特指人无我的修法，它属于空性修法的一部分。

前面讲的空性修法虽然属于中观的修法，但我认为这已经是非常高的修法了。任何一个修法，无论怎么高明，也要自己去体会，除了这个体会以外，要用我们人类的语言来表达，就只能这样了。

虽然观察只是过程，不是最重要的，但如果没有这个过程，就不会有证悟空性的结果。如果真正地证悟了这两个修法，就已经是很高、很不错的境界了。

中观修法和其他一些密宗的修法，只是在方法和过程上面才有区别，最终的证悟体会几乎没有什么差别。所以，通过中观的修法而证悟，已经是很好的境界了；以后我们修一些密宗修法的时候就会知道，结果其实是一回事，没有什么新的东西，只是方法不一样而已。所以大家一定要珍惜这个修法。

当初我们讲过，听这样的法，除了真正的修行人以外，其他人不

合适。为什么呢？因为我要讲这些具体的修法。这些空性修法本身就不允许对所有人讲，讲有要求，听也有要求，要听具体的修法，特别是空性的修法，最起码必须是一个诚心诚意的修行人。讲和听最终的结果，是一定要修行。最关键的，是要自己去体会，讲和听的目的都是这样。除了这些修法以外，如果只是讲普通的佛教常识，谁都可以听，甚至没有皈依的人都可以听。

大家也看了许多书，密宗的书、介绍具体修法的书，还有其他的佛教书籍，但书上的内容就是这些词句，没有别的词句。因为这种境界是我们的语言所不能完全表达的东西，已经超出了语言的极限。

前面所讲的修法是所有修法的入门和基础。如果一个修行人在加行方面努力积累资粮，当各方面的条件都比较成熟的时候，在修这个修法的过程当中肯定会证悟。如果大家在这些修法上面没有什么体会、感受和证悟的话，修其他任何一个修法都不会有什么收获，因为这个修法是所有修法中最具体、最基本、最关键的基础。

一、诸行无常的修法

无常的修法分两种：一个是微观的无常，一个是宏观的无常。《普贤上师言教》当中讲的都是宏观的无常，微观的无常一般不怎么强调，但是今天这两个无常都要讲。

首先，什么是宏观，什么是微观呢？在日常生活中看得到、听得到、摸得到的事物，都叫宏观；而微观则是我们的眼、耳、鼻、舌没有办法感觉到，但从理论上能知道它的存在的事物。无论微观也好，宏观也好，都离不开无常。

我们为什么要修无常呢？在讲三法印理论的时候已经讲过，因为

我们有常执，就会导致很多的烦恼，所以要修无常。为什么要从宏观、微观两个角度去修呢？为了让我们彻底明白一切事物的无常性，为了彻底地推翻我们的常执，所以要全方位修无常。

怎么样修呢？打坐的时候，前期的预备都是一样的，皈依、发菩提心、排污气、祈祷释迦牟尼佛……这些都做完以后，就通过上次讲的那些逻辑来抉择一切有为法都是生灭的，都是无常的。不但从宏观的角度来说它是无常的，而且从非常细微的微观角度来说也是一刹那一刹那的。

上次讲过，佛说，一刹那是指针尖穿过很薄很薄的一片花瓣所需的时间。但是，这个一刹那，我们还可以分为成千上万个阶段。我们可以想象，本身这么短的时间再分为十万个、百万个等分的话，其中一个阶段是多么短暂。然而，即使在这么短的时间当中，每一个物质都在变化，佛经之中称之为生灭，用现代的语言来说，就是运动。

从宏观的角度来说，我可以把这本书从右手放到左手；但是，从微观的角度来说，当我右手的书到了左手时候，这是不是一本书呢？它实际上已经不是原来的那本书了。因为右手的这本书在右手这个位置上就已经消失，永远不会再有了。那左手的这本书又是如何产生的呢？这本书的产生因缘：首先，在右手的那本书在右手的位置上毁灭了，随之在第二个位置上产生了新的书；在第二个位置上的书毁灭了以后，第三个位置又产生一本新书；第三个位置上的这本书毁灭了以后，第四个位置上又产生一本新书……就这样生生灭灭，逐渐逐渐地过来，当书到了左手的时候，刚才右手里面的书早已经不在了。书从右手的位置迁移到左手的位置的过程，我们称之为运动。当然，运动还是比较宏观的概念。但佛教的意思不是指宏观意义上的运动，因为原来的书自身已经不在了，既然自身都已经不存在，又运动什么呢？

那么，现在我手里的这本书是什么呢？这是缘起法的作用，在因缘和合的条件下，重新诞生了一本这样的书。当然，我们的眼睛看不见这些过程和因缘，我们的眼睛所看到的，只是把这本书从右手移动到左手。

再比如，如果把一个蜡烛或其他有光的东西在黑暗中转一圈的话，虽然我们的眼睛明明看见的是一个光亮的圆圈，但我们心里都知道，这不是一个圆圈，它只是一个个有光的点，而不是一个连续的光圈。那为什么我们会看见这个光圈呢？因为光点运动的速度快，速度快了以后，我们看到的就是一个圆圈。如果这个速度很慢的话，我们看到的，就是它在一步一步地移动。

电影胶片就是一个很好的例子。当它的转速降下来以后，我们在屏幕上看到的就不再是连续的画面，而是一张一张地往前走，或者往后倒的图片；但是，当它的转速提高到一秒钟达 24 帧图片以上时，画面就不再是一个个跳动的图片，而成为连续的画面，但我们的肉眼却抓不到这一个个分开的图片。

那本书也是这样。在微观世界当中，它从来就没有动过，因为它的诞生和它的毁灭是同时的，但我们的常识却与之完全相反。从我们的常识的角度来说，它是一直存在的，因为我们以前学的这些知识都是错误的，所以我们没有办法理解这种刹那的无常。当现在这些细微的细节被还原出来以后，宏观的感觉和终究的事实就会发生冲突。

我们反过来观察自己也是这样。我们一般会认为，昨天的我和今天的我是同样一个人，但这也是宏观上的概念。从微观的角度来说，这就是大错特错，因为所有的物质都是一刹那一刹那地生灭。而从更深层次的境界来说，宏观微观的观点都不正确，只是相对来说，微观的观点比较正确而已。

修的时候必须去思维。这样思维以后，就能非常清楚地知道，虽然我们的肉眼能看见闪电的闪动、河流的奔腾，还有火焰的跳动，能感觉到这些东西在很短时间内的变化；但我们的眼睛却看不到这些静止的物质，例如墙壁呀、书呀等等的一刹那的生灭。此时此刻不是用我们的眼睛去看，而是用我们的智慧去思维，最后深深地体会到、感觉到一切有为法、一切物质、一切有因有果的东西都在一秒钟的千分之一或者万分之一等那么短的时间当中生生灭灭的时候，就让心专注在这个境界中，让心和无常的感觉无二无别，变成一味一体；亦即让无常的感觉变成我们心的一部分或者心的本体、意识的本体。那个时候不再想别的东西，而在这个境界当中停下来，让心安住，能安住多长时间就安住多长时间。停下来的时候，就像前面所说的一样，要有一个侧面的监督，但不要去正面监督。

正面的监督是什么意思呢？比如，如果有一个念头在观察——我的意识有没有安住，我的意识有没有在想什么别的东西，就属于正面的监督。安住的时候不能有这些东西，一旦有观察的念头，就会扰乱这个境界，所以要从侧面来监督。

其实本来并没有正面监督、侧面监督这样的词，但为了让你们比较清楚地了解其含义，所以我才用了侧面这个词来形容。所谓侧面的意思，就是不要有明显的念头——我的心有没有散乱，有没有在想别的东西。

一些人也许会怀疑这种说法：我们每个人不是只有一个心吗？一个心同时既是被监督者又是监督者，这怎么可能呢？难道我们有两个意识吗？并非如此。我们并没有两个意识的相续，但我们的心就是有这种功能，可以一方面安住在这个境界当中，一方面同时从侧面来进行监督，这两个方面都很重要。

如果有这种监督，当冒出其他杂念的时候，我们就能立即发现；如果没有这种监督，心就会先冒出一个小的杂念，但我们自己却不能感觉到，这种念头越来越扩大，越来越扩大，过了五分钟、十分钟以后，连我们自己都没有办法控制了。

当有了监督以后，如果冒出一个杂念，我们立即就能放弃这个念头；放弃了以后，如果我们的心还能处于原来的状态当中，就不需要观察，而继续安住。如果原来的感受已经消失了的话，就不要再强迫自己安住，而要重新去观察。

有些时候可以观察自己的相续，有些时候可以观察外界，所有的有为法都是我们修无常的对境。就这样一个一个地观察，当我们在每一样东西上面都获得了无常的感受之后，就在这个境界中安住下来，这是细微无常的修法。

至于其他的无常理论，在因明的《释量论》等论著里面讲得很多，弥勒菩萨的《经庄严论》里面也讲得很好，但我们要有一定的知识才能理解这些内容。刚才我们讲的内容说跟因明有关系也可以，说没有关系也可以，这些都是比较容易了解的内容。

通过这样的方法去观察，就暂时不需要理论；最后我们需要的，就是一切法都是无常的这种感受，这种感受是最关键的。

第二个修法是宏观的无常修法。宏观无常的修法很简单，就是《普贤上师言教》中讲过的人生无常、死亡无常等等。有些时候观察外境，有些时候观察众生，有些时候观察高僧大德，有些时候观察春、夏、秋、冬等季节的变化，从各种各样的对境方方面面去思维无常。

修这些无常不需要逻辑，平时我们都能看得见这些无常；但是，凡夫往往只是在看到了一些非常意外的无常的时候，心里才会有一些不同的感觉，比如恐惧等等，过了一段时间以后，因为不修行，就不

会再有什么感觉了。我们一生中看到了太多太多的无常，大家都麻木了，没什么感觉了。不修行的话就会这样，所以我们就要去修行、去体会，大家要重视这些观察方法，这样就很容易深深地感受到一切有为法是无常的，靠不住的。外面的山河大地也好，物质世界也好，包括我们自己的生命、财产、名利等等一切的一切都是靠不住的。

这本书当下是这样子，但它的过去我们说不清楚，它的未来也未必是这样，因为它不是永恒的东西。人也是这样，今天我是一个活生生的人，明天、后天是不是，谁都没有把握，时间越远越没有把握，财产、名利等等都是这样。通过修行与思维，最后感觉到所有的东西都是靠不住的，都是无常的，都是没有任何意义的，这就是出离心的基础。当然，它还不是真正的出离心。

讲了无常以后，有些人觉得非常悲观。自己以前认为非常了不起的名利等等现在看起来什么意思都没有，包括我们的生命都没有把握，都没有意义，这样活着还有什么意思呢？

这样的结果是好还是不好呢？是好的。因为，当我们意识到万法无常的时候，才能真正放下这些世俗的东西。从此以后，即使遇到家里的亲人死了、破产了、家破人亡等悲惨景况的时候，也不会有什么过分痛苦的感觉，而会意识到，世间万物本来就是这样子，今天我终于看到了无常。如果无常修得好的话，那个时候我们的注意力就会转移到解脱方面。

前面我们也讲过，《普贤上师言教》在讲完人身难得、寿命无常等等之后，马上讲到解脱的功德、解脱的利益。为什么要讲解脱的利益呢？因为，如果不了知解脱的利益，就会在通达无常等等之后，觉得人生没有什么目标，就会感到悲观失望；当知道解脱才是永恒的安乐，解脱才是靠得住的之后，就不但不会悲观，反而会很乐观、很开

心，因为我们终于发觉了生存的目标，知道自己为什么要活，那时就会把所有的精力投入到寻求解脱上面来。这个时候就培养出了一个真正的出离心。修持无常的最终目的，就是要达到这样的结果。

修法的时间可以自己安排，长短都可以。修完了之后不要忘记回向。

二、有漏皆苦的修法

有漏皆苦的修法跟《普贤上师言教》讲的内容完全一样，没有什么新内容。一般而言，可以分为两个阶段：第一个是观察。整个六道轮回，都充满了苦苦、变苦、行苦这三种苦；然后分别观察六道轮回的痛苦——地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦等等。这样思维的结果，是深深地体会到整个六道轮回充满了痛苦，没有一个地方不痛苦。

那个时候，我们的心本身就变成了一切法是痛苦的那种感受。之后安住在这个境界当中，能保持多久就保持多久。如果能保持五分钟的话，这个五分钟的阶段就叫做修有漏皆苦。

如果生起杂念，就要设法断除这个杂念；断除杂念之后，如果还可以继续保持那种状态的话，就不用重新观察。如果在杂念放弃的同时，前面讲的体会也消失了的话，就只有重新观察。

无常和痛苦的修法虽然只是很普通、很基础的修法，但是，一旦我们缺少了这两个修法，则无论修什么法都不会成功。

不了解的人一听说佛教里面讲一切法都是痛苦的，轮回充满痛苦，人生充满痛苦等等的时候，就认为佛教是悲观的、消极的等等。其实佛教徒根本不悲观，世间人反倒是最为悲观的。

很多人在年轻的时候，特别是事业、生意比较顺利的时候都很乐

观。但是，一旦遭到一些打击的时候，就会彻底地堕落，非常地悲观，甚至到了自杀等等的地步，这些才是真正的悲观。现在很多人的人生观是非常消极、非常悲观的，他们认为，属于自己的，只有这么几十年，几十年过了以后，自己就会变成石头、泥土等等。佛教却并不这么认为。

释迦牟尼佛的戒律是最保守的，但戒律当中也开许，如果一个出家人在没有执著，并根本不需要花费什么精力的情况下，可以轻而易举地获得五百间房间，释迦牟尼佛也允许这个出家人可以支配这些房间。这不是针对在家人，而是针对出家人而言的。如果是在家人的话，要求就更低了。我们可以想象，五百间房间是什么样的概念，现在有多少人能够拥有。

释迦牟尼佛还规定，如果一个出家人在没有贪欲心的情况下，也可不费吹灰之力地获得一件价值 10 万嘎夏巴拉（嘎夏巴拉是古印度的货币单位，为重量约 8.8 克的银币，目前 1 嘎夏巴拉约合人民币 30 元）的衣服，释迦牟尼佛也允许这个出家人可以使用这件衣服。你们可以想象，那是一件什么样的衣服。

也就是说，佛教徒不一定吃得很不好，穿得很不好，认为一定不能用好的东西，一定要用不好的东西，这也是执著。最重要的一个原则，就是不能贪恋这些东西。

我讲这些的目的，就是为了说明，佛教不是那么悲观。虽然佛要求在物质上应该少欲知足，但并不表明一定要过艰苦的生活。最关键的是，不能把物质享受当成生存的意义，而应当把解脱当作生存的意义。

自从明白了这个道理以后，无论在世俗的生意上、事业上、工作上受到任何打击，我们都会觉得无所谓；因为这些东西只是我们生存的方法，而不是生存的意义。我们的生存意义，就是希求解脱、净化

自心、调伏私心、提升生命。

从此以后，在我们人生的每一个角落，都充满了佛的智慧。遇到幸福的时候，明白那些世间的东西虽然自己今天拥有，但是明天不一定还属于自己，所以就不会有什么傲慢心；遇到再大打击的时候，也明白虽然自己现在很痛苦，但这只是生存的方法，这样也不会觉得很苦、很累，因为我们的心里充满了活力，充满了力量，充满了勇气。

当然，因为我们现在是凡夫，所以在遭到打击的时候，一天、两天或者一两个小时当中会想不通，心里面也会难过、痛苦，这只是因为我们的修行不到位，但稍加思维就会清楚，我虽然失去了时间、地位、钱财，但我的解脱没有失去，我还可以照样修解脱道。这样就会心开意解。这个道理虽然不是修法，只是一种常识，但还是有必要讲。

三、无我的修法

虽然此处无我和空性的修法是分开讲的，但实际上无我修法包含在空性修法当中。

无我修法最关键的，就是推翻我执，因为我们的所有烦恼——贪、嗔、痴等等，都来源于我执。但此处不需要强调，因为，如果通达了前面的三个修法，就不会有我执。

修法的时候不需要反复地思维，当前面的三个修法修完以后，适当地看看我存不存在，那个时候就会很清楚地知道，既然连微尘都不存在，都是空性，那我又怎么会存在呢？那是不可能的。当深深地体会到我不存在的时候，就安住下来；当开始生起杂念的时候，又重新开始修。

就这样让空性、无常、痛苦、无我这四个修法像车轮一样周而复

始地反复轮番修持，修完以后就出座，出座的时候务必要回向。

出座以后，在日常生活中，要把这些观点、感受应用到日常生活当中去。要随时提醒自己，日常生活中的这些东西都是虚幻的、无常的、无实的。通过这样的方法，最后深深地体会到一切万法没有什么可以执著的东西，这才是正确的不执著。

错误的不执著是什么呢？就是没有通过这样的思维，根本没有什么空性的感受，就随随便便地放下、不执著，这就是错误的不执著。

当时禅宗和尚摩诃衍在西藏引起的很著名的争论，就来源于此。这不是说禅宗不对，禅宗是很好的修法，我们也无法判断和尚摩诃衍证悟没有，但他说出来的话却是错误的。

他告诉很多初学者说："不需要这样观察，心里什么都不要想，善的恶的什么都不要想，心里思维善就会投生到善趣，思维恶则会堕于恶趣，而什么也不想就是解脱。"这里面一没有中观的思维，二没有密宗气脉明点的修法，三没有大圆满的窍诀。在这样的情况下放下来的话，只是放下来而已，其他没有什么结果，所以在西藏引起了激烈的争论。

作为修行人，该不执著的时候就不能执著，该执著的时候就要执著。发菩提心的时候就要执著。释迦牟尼佛说，那个时候要有一个大于须弥山的我执——我要成佛，天下的众生我要去度，我要去做利益众生的事情等等。在刚刚开始修行的时候，如果没有这样的一个我执就不行，通过这种方式慢慢取消不正确的我执，留下证悟空性、慈悲等好的因缘，最后才是消除所有的执著。所以，执著不执著的界线一定要分清楚。

有些时候可能会觉得这样的观察很累，当不想思维的时候，就可以休息。休息的方法就是不思维，既不想人身难得、轮回痛苦等等，

也不思维其他的念头，就这样放下来，彻底放松，这个实际上就是和尚摩诃衍的方法，我们可以在这样的状态中休息。

如果加行修得好，对上师三宝、密宗、大圆满等等的法又有很大信心的话，这个时候就有可能证悟。因为这个时候是很特殊的时候，我们刚才思维了很久，心里感觉很疲劳，现在一放松下来，就有可能产生一刹那的明白自己心的本性是空性的感觉。

最后要达到的标准，就是每当我们一打坐的时候，无论修空性也好，修无常也好，就能产生很强烈的感受，而不是模模糊糊的感受；起坐以后，虽然在日常生活中没有专门去想这些道理，却能自然而然地感觉到空性、无常等等，这些是暂时的标准。

麦彭仁波切说这是显宗的修法，无论有智慧的人还是没有智慧的人都可以修。这个修法是以修为主，不是以说为主，虽然没有说很多道理，却可以证悟；如果不修的话，即使会说很多很多的理论，也始终不会有任何感受，只能像鹦鹉学舌一样没有什么意义。

如果这个法门修好了，则八万四千法门的精华都修到了，都证悟了；所以这是非常重要的一个修法，我们一定要修。这个修法除了无我修法和空性修法以外，其他两个修法在外加行里面本身就有，修五加行的人修这个修法也不冲突。修五加行的同时，如果很喜欢无我修法和空性修法的话，也可以适当地安排时间自己修；但最好是首先把外加行、内加行修完以后再修这个法，这个法修到一定程度以后，再去修大圆满。

涅槃寂静没有什么别的修法，无我空性的修法就是涅槃寂静的修法。涅槃寂静是最后的结果——成佛的境界。

#《三主要道论》详解

宗喀巴大师　造颂

慈诚罗珠堪布 讲解

顶礼诸至尊上师！

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，

诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，

勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

无有清净出离心，求有海乐无寂法，

贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

暇满难得寿无常，修此可断今生执，

无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，

日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，

不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，

困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，

辗转投生三有中，不断感受三大苦，

成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，

亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，

灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

何时分别各执著，无欺缘起之显现，

远离所许之空性，尔时未证佛密意。

一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，

断除一切执著相，尔时见解即圆满。

了知以现除有边，以空遣除无有边，

缘起性空显现理，不为边执见所夺。

如是三主要道论，自己如实通达时，

当依静处而精进，速修永久之佛果。

此乃多闻比丘罗桑札巴（宗喀巴）对擦阔温波阿旺札巴之教言。

一、总述

对一名向往解脱的修行人来说，最主要的必经之路，就是出离心、菩提心与证悟空性的智慧。除此之外，没有别的更重要的途径，所以宗喀巴大师称之为“三主要道”。

我们都知道，在数以百函的《大藏经》当中，包含了佛陀亲口所说的教言《甘珠尔》，以及佛菩萨化身的诸位大德所著论典《丹珠尔》。其中最重要的精华，包括在这三个主要道当中。宗喀巴大师从难以计数的经论当中，归纳出三个最主要的次第。这三个次第，又是汉传佛教与藏传佛教，包括藏传佛教当中的格鲁派、宁玛派、萨迦派、噶举派等所有教派的必修课。

因此，讲述“三主要道”很有必要。

很多内地居士都想修行，却不知道从何入手。有些人虽然懂得一些佛教理论，但具体的修法却不太清楚，从而导致了一系列的问题。

此处所讲的“三主要道”，主要就是介绍修行次第。在了解修行次第之后，还应该知道具体的修法，所以，在讲完本论以后，我们会介绍一些具体的修法。之后，我们的修行就不会再盲目而没有计划了。

“三主要道”的具体修法是什么呢？其中出离心的修法，是外加行的修法；菩提心的修法，则是内加行的修法之一。换言之，出离心与菩提心的修法，就是内外两个加行；至于证悟空性的方法，则是多种多样的。比如说：禅宗有“明心见性”的方法；在藏传佛教当中，又有《时轮金刚》等密宗续部所讲的气脉明点等生圆次第的修法，这些修法是比较快速的证悟空性的修法；而宁玛巴所强调的，则是大圆满的修法，大圆满修法是直接、快速证悟空性的修法……不管修法怎样变化，却殊途同归，最终的目的，都是为了证悟空性。

藏传佛教所说的“加行”或“前行”是什么意思呢？就是预备的修法。因为，虽然我们最后所需要的是证悟空性的智慧，但如果没有出离心与菩提心的铺垫，就无法证悟空性。在末法时代，众生的业障都很深重，修行人的信心也很薄弱，精进程度与佛陀住世时期相比也有很大的退步，故而必须要有加行的基础。在具备加行基础的前提下，才有机会证悟空性。

人身难得、寿命无常、轮回过患与因果不虚四个外加行如果能够修好，就可以培养起正确的出离心；下一步的工作，就是要培植菩提心。

首先，为了使菩提心增上，就要修持皈依的修法。其次，如果罪业深重，就无法生起菩提心，为了顺利地生起菩提心，就要遣除罪业。遣除罪业最好的修法，就是金刚萨埵的修法，所以要观修金刚萨埵的修法。再次，要生起菩提心，就需要相应的资粮，如果不积累资粮，菩提心也修不起来。供修曼茶罗的修法，是最殊胜的积累资粮的方法；为了更圆满地修好菩提心，就要修持供曼茶罗的修法。由此可见，皈依、

金刚萨埵以及供曼茶罗等等一系列的修法，都是以生起菩提心为基点来进行修持的。

当这些修法修好以后，就修好了“三主要道”的第二道——菩提心。在菩提心修好以后，接下来就是空性的修法。

证悟空性的修法有很多种，既可以选择禅宗的修法，也可以选择密宗的修法。在密宗修法当中，还可以选择时轮金刚的修法、大圆满的修法等等。无论选择哪一种修法，最终都可以证悟空性。但出离心和菩提心的修法，不但任何一个教派、任何一个修行人必须要修，而且修法也基本上是一样的，所以我们别无选择，只能按照固定的方法去修。

只有在证悟空性之后，才能够解决最后的问题。所谓最后的问题，既不是为了过上更好的日子，也不是为了挣更多的钱，就是要解决生老病死的问题，要从轮回当中获得解脱。不但自己获得解脱，而且要回头去度化更多的众生，让更多的人了脱生死、获得解脱。这就是我们修行的最终目标。

很多人都看过《六祖坛经》以及禅宗祖师的语录，也许有人会提出疑问，为什么禅宗没有提到加行的修法呢？因为，虽然禅宗是非常殊胜的一种解脱法门，但禅宗也像密宗一样，只适合于根机十分成熟的人，如果根机不是十分成熟，即使修持禅宗的修法，也不一定能开悟。因为禅宗里面所讲的，都是后期的证悟方法，而且是很简单的证悟方法。像六祖惠能大师那样的人，都是根机非常成熟的上根，不需要加行的修法，上师一传窍诀，就立即可以顿悟。但我们能那样顿悟吗？很难。因为我们的根机不一样。

因此，就像针对不同的病需要不同的治疗方法一样，不一样的根基也需要不一样的法门，所以就要传授并修持加行的修法。

虽然在《普贤上师言教》与《慧灯之光》当中，讲过外加行的修法，但藏传佛教非常讲究传承，仅仅依靠自己看书来摸索着进行修持，是修不好的。为什么呢？首先，是在修持之前需要学习；其次更重要的，则是因为传承。

传承是什么意思呢？也就是法脉，经由释迦牟尼佛、莲花生大师等传承祖师一代代传下来的，像河流般一脉相承、从未间断过的清净法脉。在这些法脉当中，包含着我们肉眼看不见，但在修行过程中却可以体会到的来自上师们的无形加持，这对我们的修行是非常重要的。所以在修持密法之前，最好能求得一个清净的传承。

如果实在没有时间或机会得到传承，通过看书也可以先了解一些内容，然后打坐进行自我锻炼，但这还算不上是修法。不过，只要能这样坚持，以后一旦能听到真正的传法，就会感到受益匪浅。因此，作为真正的修法，是闻思修三者皆不可分离的。闻，就是听闻佛法，学习佛法的理论；思，就是在听闻之后，不能把所学的理论当成耳边风，什么也不管了，还要对其进行思维；修，就是具体的修行。

为什么要修行呢？因为，佛教理论的真实内涵，特别是其中的空性境界，是我们的语言所无法表达的。为什么呢？因为我们的语言，是由我们的祖先发明的，而我们的祖先都是凡夫俗子，他们的境界始终无法超越眼、耳、鼻、舌、身五种感官的范畴，只能了解眼睛所看到的，耳朵所听到的……而佛的境界却是我们从未见到、从未听到的东西，因而是我们的语言所无法表达的。

既然语言无法表达，那还讲什么空性呢？就像过河需要乘坐渡船，一旦抵达彼岸，就可以放弃渡船一样。通过语言，就可以使我们了解修行的程序、修行的方法、修行的结果、修行的用处等理论上的概念，这样就便于我们更好地修行；但具体的修法，却只有依靠我们自己。

禅宗有一句话——“如人饮水，冷暖自知”，其中的“冷暖”，是语言无法表达的东西，只有亲身体会过水的冷暖的人，才能够理解其中的内涵。证悟空性也是一样，只有通过我们自己的修行，才能亲自去感悟、去领会。

至于修行的最终目的，以前也一而再、再而三地讲过，并不是什么很深奥的东西，但为什么还要苦口婆心地讲呢？因为，很多没有经过佛法教育的人，特别是内地居士，虽然信佛、想修行，但由于不了解真正的佛教理论，因而在修行过程中却失去了学佛的真实意义。为什么呢？因为佛陀所讲的八万四千法门，不是为了使我们这一辈子能过得好一点儿——挣更多的钱、工作顺利等等，因为即使这一辈子过得再好——生活优裕、环境舒适，但也只是解决了临时的问题。佛教的目的，是为了解决每一个众生都必须面对的、最根本的问题——生老病死。

大家都知道，从一出生开始，我们就在迈向衰老、迈向死亡。总有一天，我们会面临死亡。虽然人人都不愿意老、都不愿意死，却不得不日渐苍老，最终只有死路一条。

为什么会发生这样的事情呢？这是因为有一种无形的力量在支配着这一切。关于这种力量，基督教等其他宗教将其解释为上帝或者其他神灵的安排，但佛教却并不这么认为。佛教认为，这就是缘起、业力、因果的作用。因为有了生老病死的因，就必须要产生与其相应的果，这是自然的规律，任何人都不可抗衡、无法回避。

这个问题如何解决呢？这就需要证悟空性的智慧，仅仅烧烧香、磕磕头是解决不了问题的。在证悟之后，由于小乘行人认为轮回很苦，所以就结束了自己的生死，再也不重返轮回，而停留在超越轮回的境界当中。这种境界，就像睡觉一样。我们也知道，有的人可以每天睡

十几个小时，在很长的睡眠过程中，也能一直不吃不喝。因为睡眠也是一种境界，如果保持在这种境界当中，就可以不吃不喝。当然，小乘阿罗汉的证悟境界要比这个高得多——更完整、更圆满。在这种境界当中，既没有痛苦，也没有生死轮回，但他们也不会度化众生，而始终停留在这种境界当中。这就是小乘的解脱。

大乘菩萨却并不这么认为，他们在解决了生老病死之后，却并不以此为满足；首先想到的，就是下一步的重要工作——度化无量无边的众生。要度化众生，也要证悟空性。如果自己都没有智慧，未获解脱，都是自身难保的凡夫，又怎么去度化众生呢？所以，首先我们就需要修行，需要证悟空性。

在了解到这些最终目标之后，像我们这些刚刚开始步入大乘道的修行人，一切的所作所为都应当以此为目标，要往这个方向努力，这就是大乘佛法的修行目标。

现在有些人虽然也信佛，但他们学佛的目的，只是为了今生的健康长寿，生活美满；层次高一点的，就是为了下一世不受苦，不堕地狱等三恶道，能再次投生于人天道，安享各种人天的福报。这些学佛的目的，根本不能叫做学佛，因为这些发心与修法，是与外道共有的。除了佛教以外，通过其他宗教、其他法门，也可以达到这个目的。因此，作为佛教徒，首先就应当端正学佛动机，明确学佛目的。

上述修行目标，并不是像海市蜃楼一般可望而不可即。只要我们能精进修行，就肯定能达到，这是已经证实过的事实。释迦牟尼佛是第一个成佛的例子，在其之后，印度、内地、藏地的众多高僧大德不仅自己消除了烦恼痛苦，脱离了生死轮回，同时还度化了无量无边的众生。他们都是从凡夫地开始，经过精勤修道，从而获得成就的。

米拉日巴尊者就是最好的例证。大家都知道米拉日巴尊者的故

事，其中有一段是这样描述的。一次，米拉日巴尊者的弟子曾以赞叹的口吻对他说："您一定是观世音菩萨或者金刚手菩萨的化身，所以才会取得如此成就。"岂知米拉日巴尊者却严肃地回答说："你这样说虽然是想表达对我的恭敬，是对我个人的赞叹，但却是对正法的极大诽谤，因为你们不相信佛法所具有的巨大力量，它能够令一个平凡之人最终成就佛果。"

由此可见，米拉日巴尊者的确是从一名业障深重的凡夫起修，经过黾勉不断的努力，最终成为藏传佛教当中成就卓著之一代宗师的。不仅仅是米拉日巴尊者，包括所有的高僧大德，甚至释迦牟尼佛都是如此。

释迦牟尼佛在因地初发心时，尚是身处地狱饱受苦痛折磨的众生，他就是在被铁轮旋头的悲惨境遇下，第一次发出了拯救其他众生的菩提心。释迦牟尼佛发愿所度的众生，不是阿弥陀佛发愿所度的净土众生，而是像我们这样的，末法时期刚强难化的娑婆世界众生，这与他当初发愿的恶劣环境有很大的关系。

如今，释迦牟尼佛将自己的见闻告知了我们——他如何从艰难困苦的地狱，走向涅槃寂静之光明——只要我们能遵循佛陀的教诲，仿效佛陀的行为，就一定能获得与佛陀同等的成就。

大家也知道，很多前辈在修行之初的表面显现，比我们现在的业障还显得更为深重，既然成千上万的先辈能够做到，我们也一定能做到。我们应当有这样的信心和勇气。

无论做什么事情，信心和勇气是必不可少的。如果缺乏信心和勇气，最终将一无所成，学佛修行也是一样。从高僧大德的事迹当中，我们已经找到了必要的信心和勇气，接下来就是模仿效法他们的阶段了。

必须注意的是，我们千万不能为了个人的解脱，甚至为了今生的安乐去修行。因为，虽然这一生我们获得了学佛、走解脱道的机会，但下一世究竟我们能处在什么样的文化背景、什么样的环境条件之下，抑或能获得什么样的身体，这是谁也说不清楚的。倘若今生没有作好充足的准备，要想将希望寄托在未来，妄想在下一世取得修行的机遇，那是难上加难的。所以，我们一定要为将来作准备。

人不是纯粹的机器或者物质，而是物质与精神的综合体，因而，我们不能只考虑物质层面的、满足肉体的财色名食睡的需求，而不去考虑精神的提升与进化。如果为了肉体的欲望而错过了这次千载难逢的机会，那就是大错特错，这是十分可惜、十分不划算的。因此，我们不能虚度人生，而应当以智慧来作出理性的选择——发誓为了度化一切众生而修行。只有在慈悲与智慧的滋润下，我们的人生才是有意义的。

假如没有智慧与慈悲，只是为了自己的饱暖，为了自己的安逸舒适而生活，佛经当中也讲过，这样的人与畜生是没有差别的，因为动物也能想办法满足自己的温饱。有些动物在适应恶劣环境，在艰苦中求生存，在抚育后代的能力与天赋方面，甚至连我们人类也自愧不如。因此，我们不能像畜生一样毫无生存目标地白白度日。

有些人认为，人怎么可能跟动物一样呢？人类是有思想、有智慧的高等动物，是操纵整个世界的主宰。其实，如果从动物的角度来看，却并非如此。动物们并不认为人类的生活有多么高级、多么上等，只要有草吃、有水喝，它们就心满意足了。它们丝毫也不羡慕人类的生活，不像人类一般有永无止境的欲望，有不可抑制的需求。由此可见，一心追求温饱的人与动物的生存意义就是完全等同的。佛经当中甚至认为，从因果的角度而言，由于很多动物以草食为生，不会像人

类一般造作很多杀业，因而比人类活得还稍胜一筹。而人类为了满足自己的口腹之欲，往往会造作数之不尽的杀业，因而在结束今生前往后世之际，其所承载的业力比这些动物要沉重成千上万倍。

一言以蔽之，最有意义的人生，可以归纳为两个字——智悲。

除了人类以外，包括天人在内的其他五道众生，都无法过上有智有悲的生活。只有在智悲双全的基础上进行修行，才能使我们获得解脱，这正是人生的意义所在。

有些有钱人认为："我有精美华贵的别墅，有价值不菲的汽车，还有一辈子享之不尽的银行存款，这样的生活是很多人梦寐以求的，我为什么还不满足，还要去学什么佛、去追求什么解脱呢？大可不必！"但不知这些人想过没有，你们是否已经解决了生老病死的问题，你们能保证自己不衰老、不死亡吗？你们愿意在面对生老病死的时候束手无策吗？我想答案一定是否定的。

既然我们没有足够的力量去迎接生老病死的挑战、去推翻生老病死的压迫，既然我们害怕生老病死的威胁，又为什么不去努力、不去思考呢？如果生老病死并不可怕，我们可以置之不顾；如果生老病死无法摧灭，我们也没有必要作出无谓的付出。既然已经知道生老病死的厉害，又掌握了解决生老病死的武器，获得了超越生老病死的良方，我们就应当充分地加以利用——刻苦修行，力图断除生老病死之根。

世间很多人为了避免年老之际因儿女不孝、体力不支而生活无着，便去买大量的保险、留很多的财物以防不测。既然为了衰老都要作出如此的准备，为了来世又怎么能不作准备呢？这是没有道理的！

也许有人会说，来世是不存在的，所以不必为之打算。但是，我们又怎能否定来世的存在呢？稍有智慧的人都应当明白，我们不能仅凭看不到来世就否认它的存在。因为从古至今，不但没有一个人能

证明来世不存在，而且我们还有足够的证据可以证实来世的客观存在。因此，我们不能在迷茫当中度过这一生，而应当作出理性的选择。

什么是理性的选择呢？本论认为，我们应当作出的理性选择，就是修持“三主要道”。仅仅懂得理论还不够，还要切实地进行修持。

而世间人却不会这么认为。在穷困潦倒的时候，大家都会绞尽脑汁地去挣钱，以为只要有了钱，就什么问题都不在话下了。但事实并非如此。金钱只能满足物质层面的一些欲望，却不能排除精神上的空虚、恐惧、忧郁与孤独。假设一个人只是生活优裕，算不算获得幸福了呢？不算！因为他的精神是空虚的。反之，有的人虽然物质条件很差，但他的精神却是充实的，因为他的精神有了寄托。这种寄托，不是随便找一个就可以的，而应当是准确可靠的，是能够引领我们在轮回的樊笼当中寻求到一条出路的依托。

在物质生活极大丰富的现代社会，很多人在享受舒适生活的同时，却得不到精神上的安慰。在中国，每年有二十万人自杀，夺走他们生命的，不是饥寒交迫、缺衣少穿，而是因为精神缺乏寄托所导致的孤独症、忧郁症。但我们知道，通过自杀的愚昧手段，根本不能使这些问题一了百了，而只能使下一辈子更糟糕。如果是真正的修行人，则无论在什么样的艰难困苦当中，也不会软弱无能地选择自杀。综上所述，随着物质生活的逐步发达，精神生活也要随之而提升，并与之相匹配；倘若二者之间失去了平衡，就会引发一系列的问题，所以，我们务必要寻求解脱。

但是，如果所谓的解脱之路并没有把握，无论怎样修持也不会有丝毫感受，看不到一点儿修行效果，谁也无法证明其结果，这种玄之又玄的神秘方式又有谁会相信呢？即使被人吹捧上了天，有智慧的人也不会随意盲从。但佛法却是实实在在、有理有据，可以使人亲身

体悟的。若能认真地按照佛陀所制定的程序去做，即使修上短短的一个月，也必定会有感受与收效。

现在有些所谓的修行人，只是因为一时的冲动或暂时的打击，才迫不得已地跨入佛门。由于对佛法的真正内涵认识不够，虽然刚开始时在修行方面能够保持一定的信心和精进，但如果修持一段时间仍见不到明显的成效，时过境迁之后，就退缩不前，甚至重走老路了。像这样虎头蛇尾的修行，当然不可能有什么体会。这并不是因为佛法本身的能力有问题，而是因为修行者自身的原因。

修行是非常讲究次第的，假如次第发生了颠倒，就像电脑程序错乱了一样，是不会按照正常秩序得出正确结果的。现在很多内地的佛教徒都对西藏的密法情有独钟，对大圆满、大手印等迅速、快捷的即生成就方式青睐有加，却对这些修法的前期准备一无所知。以为只要一修这些法，就能奇迹般地在一两年之内获得成就，从而忽视了前行的修持。有些居士甚至不以为然地说，我的上师开许我可以不修前行。更为可惜的是，有些居士的五加行已经修到了一半，中途却因为所谓的“开许”而停止了加行的修习。但迄今为止，我们却并没有看到这些人获得任何成就。

在此提醒诸位，如果上师开许你可以不修前行，也就是开许你可以不解脱，因为前行所修的出离心和菩提心，是解脱不可或缺的必要条件。这就像农民种庄稼，如果在种子、土壤、水分等条件当中缺少了一两个，就无法获得收成；或者像电脑，如果其系统程序被删除了一两个，就不能正常运行。如果缺少了出离心和菩提心，佛果决不会从天而降。没有因怎么会有果呢？决不可能！同样，如果没有修前行，出离心和菩提心也不会自然而然地生起。

所以，我们不能只想修大圆满而不愿意修前行，更不能寄希望

于上师开许自己不修加行。修行的程序不能颠倒，加行的过程不能忽略。如果按照佛菩萨的指点去修行，是一定会有效果的；如果没有看到明显的进步，这只能怪我们的业障太重。最好的解决方法，就是修金刚萨埵百字明。通过金刚萨埵的修法，就可以减轻我们的业障，在此基础上再去修行，就必定能获得成就。

前面也提到过，凡夫往往缺乏远见，其眼光总是非常狭窄，既看不到生命的过去，也看不到轮回的未来，只看到眼前短短的几十年，所以就不会为出离轮回的解脱着想，而只会考虑自己的衣食住行。当然，想在轮回当中过得好一些，让生活的质量再提高一些，也是无可厚非的。释迦牟尼佛也允许这样。但我们却应当将生存的方式与生存的目标区分开来，决不能将其混为一谈。比如说，住别墅洋房、开宝马奔驰，这并不是生存的目标和意义，而只是一种生存方式而已。如果把这些当作生存的意义，那就太不值得了。我们好不容易来到人世间，除了吃喝玩乐以外，还应当做点其他有价值的事情。

这些有价值的事情究竟是什么呢？在接触到佛法以后，依靠释迦牟尼佛传输给我们的智慧，使我们的眼界得以拓展，不会只看到眼前几十年的短暂利益，而是放长目光，制定出长远的修行计划——逐步将凡夫俗子的精神进化为菩萨的智慧，乃至最究竟的佛智。

这里所说的“进化”，不是指达尔文曾提到过的物种方面的进化，而是指精神层面的进化。假如没有这样的打算，就算修行一辈子，花了数不尽的工夫，也与解脱毫无关联，那不是太可惜了吗？

虽然本书前面曾反复强调过这一点，但因为我们的习气太重，所以这里再次予以重申，以期引起大家的重视。另外，宗喀巴大师也是这样认为的。因而在宣讲本论之时，还是有必要“老生常谈”一番。

为什么“三主要道”的第一个是出离心呢？因为，首先我们应当弄清楚，我们今天流转轮回的原因是什么，究竟是谁让我们流转轮回的。除了佛教之外，其他世间的学问——包括东方与西方的哲学与科学，都对外面的世界产生过许许多多的怀疑，但却从来没有对自身的存在有过一丝一毫的怀疑。比如，笛卡儿认为：“我思故我在。”这句话的意思就是说，外面的东西是否存在可以怀疑，但对自己的存在却不能有怀疑，因为“我”在思维，所以“我”必定存在。实际上，他根本就没有打算要否认自己的存在。但佛陀却并不是这样。他不但否定外境的存在，同时也反过来否定自我的存在。这个观点，是从古印度最原始的宗教直至现代宗教从来没有提出过，也从来不愿怀疑的。不但这些宗教没有对这些问题产生怀疑，而且还通过种种错误的逻辑、理由来证明、推断出“自我的存在”，从而使“自我”的观念进一步得到强化。

正因为释迦牟尼佛尚未成佛的时候就对此产生了怀疑，所以才会去观察所谓的“自我”，并由此证悟了“自我”的不存在，从而推翻了长久沉积的我执。

要达到这样的目的，首先必须要有出离心。令我们流转轮回的主因，既不是上帝、造物主之类的神灵，也不是无因无缘的偶然，而是我们自己固有的错误观念。从佛教的平台往下看，世间所有的“文明”，都建立在愚昧、错误的基础之上。因为我们从根本上已经错了，所以不想老也得老，不想死也得死，不想病也得病，想要的求之不得，不想要的却不得不去接受，每时每刻都面临着各种各样的麻烦。

这些错误观念究竟是什么呢？首先最严重的，就是对轮回的贪执、迷恋。尽管大家都清楚地看到轮回中充斥着各种苦痛，却始终执迷不悟，宁可自讨苦吃，也不愿放弃迷惑、放弃轮回，而只想在轮回

中过得好一点儿、健康一点儿、长寿一点儿。这些贪执、留恋，就会将我们紧紧地束缚在轮回当中。只有抛弃了这些贪恋之情，才能切断流转轮回的第一个因缘。

也就是说，流转轮回最关键的原因，是我们从小到大一直将吃喝玩乐等等误以为是最终极的人生目标，全身心地投入，死活也不肯丢开而导致的。

有一个很恰当的比喻可以说明这一点。春蚕是怎样被缠在蚕茧当中的呢？是春蚕用自己辛辛苦苦吐出的丝线，将自己关押在自己编织的牢笼之中的。同样，我们也是用自己心里所产生的错误观念，将自己捆绑在自己制造的轮回樊篱之中，并不间断地遭受轮回之苦。

现在应该怎么办呢？既然让我们流转轮回的因素不是来自于外界，而是来自于我们自身，我们就应当回头往内寻找解决这一切的方法。第一个最根本的方法，就是出离心。

有人会提出疑问，是否一生起出离心，就必须不管家庭、不管儿女、不管父母，独自一人前往深山去修行呢？

也不一定，释迦牟尼佛也没有这样要求。因为每个人的条件不一样，每个人的生活方式不一样，这些长久积存的牵挂，并不是说放就可以放下的，因而很难一刀切。

我们需要把握的最重要的原则，就是要将生存目标与生存方式划分开来。只要有了明确的生存目标，只要对修行没有影响，也不会为了生存而去造作恶业，我们就可以随意选择自己的生活方式。生存方式既有上等的，也有中等与下等的，我们既可以生活得朴素一点儿，也可以生活得舒适一些。为了自己与家人的生存，还是需要去上班挣钱，但无论如何，我们在生存之余，还应当将寻求解脱作为自己的崇高理想。一旦能将生存方式与生存目标划分得泾渭分明，在寻求解脱

方面就算是培养出了一定的出离心。从此以后，虽然我们尚未彻底远离轮回，还在轮回的红尘当中徘徊，但却对轮回世俗产生了排斥与反感之心，从而与轮回之间保持了一定的距离。

之后，我们就有了一个全新的生存目标——进化心灵，出脱轮回，并进一步去帮助那些惨遭不幸、急需救助的苦难众生。因为在那个时候，我们已经解决了自己的生老病死，所以无须考虑自己的问题。唯一的工作，就是利益众生。从佛教的角度而言，利益众生就是弘法利生——弘扬大乘佛法，利益无边众生。对众生没有利益的法，就不是大乘佛法；凡是大乘佛法，就一定要利益众生。

如果修行的目的，只是为了个人的健康长寿，那么通过健身、保健等方法也可以达到类似的效果，就不必小题大做地用佛法来解决；因为佛法具有更大的意义，更大的作用。如果以佛法来改善衣食住行等问题，那就太可惜、太浪费了。

真正的出离心培养出来以后，就不会对生活质量有太高的要求，生活过得好，不会以此自满，过得艰苦一点儿，也不会太在意；唯一不能放弃的目标，就是净化心灵，救度众生。从此以后，我们会更有远见，我们的心胸会更加宽广，会将佛陀所倡导的宽容、和平、祥和、慈爱、平等的氛围带给周围，会不求回报地去帮助他众，消除他们的痛苦。

请大家想一想，在救度他众，与自己过得美满之间，究竟哪一个更重要、更高尚、更有意义呢？答案是一清二楚的。这样一来，我们对修行就会更有信心与勇气，自心与轮回之间，也就有了一定的距离。

所谓“距离”是什么意思呢？是不是表示从此以后就远离社会、远离人群了呢？并不是这样的。我在本书中曾反反复复地讲过一句话：“大乘菩萨的原则，是既要超越轮回，又不能脱离轮回。”所谓“超

越轮回”，是指再也不受轮回的影响，要从轮回当中解脱出来；所谓“不能脱离轮回　”，是指不能在解脱以后，就自己一走了之，而要回头去关照、拯救其他众生，让更多的众生明白佛法的道理，让更多的众生走上解脱道，帮更多的众生解决生老病死的大问题。

所以，我们必须要超越轮回，否则就不能达到目的；但又必须不脱离轮回，如果脱离了轮回，那出离轮回的最终意义又何在呢？倘若自己的解脱不能给任何生命带来快乐，这样的解脱又有多大的价值呢？所以，大乘佛法是非常伟大的思想。

这并不是自吹自擂，而是有目共睹的事实。大家可以通过各种资料，去查阅人类有史以来的所有思想，从中便会发现，从古至今全人类的所有思想中，佛的思想是最伟大的，因为佛陀的方法是如此得当，佛陀的理念是如此崇高！这就是在“三主要道”当中，首先需要学习出离心的原因。

二、论义

（一）序言

下面转入正题，开始讲述《三主要道论》。本论是由宗喀巴大师造颂、堪布索达吉翻译的。

顶礼诸至尊上师！

在造论之前，作者首先顶礼诸位至尊上师。为什么要顶礼上师呢？因为，在讲法、造论、修行等任何善事之前，如果能顶礼上师三宝，则一切后续工作都会顺利吉祥，所以，宗喀巴大师首先在这里恭敬地

顶礼诸位上师。

我随己力而宣说，欲解脱者之津梁，
诸佛经典精华义，一切菩萨所赞道。

“我随己力而宣说”。我随着自己的能力来宣说，能讲到什么程度，就尽量讲到什么程度。

大家应当知道，虽然本论的文字不是很多，但在有限的偈颂当中，却归纳了佛法的所有精华，这是很难得、很珍贵的，我们千万不要轻视，认为以短短的文字不能表达出什么内容。

“欲解脱者之津梁”。所谓“津梁”，是指渡口、码头、港口或者桥梁等等。希求解脱者要踏上解脱道，乘坐佛法的解脱之舟，渡过轮回的苦海，应当在哪一个码头上船呢？本论告诉我们，乘坐解脱之船的码头、渡口，就是出离心。

“诸佛经典精华义”。在诸佛经典当中的精华是什么呢？就是菩提心。也就是说，所有大乘佛法的精髓就是菩提心。如果丧失了菩提心，大乘佛法就失去了灵魂和活力。菩提心是大乘八万四千法门的灵魂和生命；如果没有菩提心，大乘佛法就成了没有生命的尸体。因此，这句话所表达的，就是菩提心。

“一切菩萨所赞道”。一切菩萨所称赞的道是什么呢？就是证悟空性的境界。因为生老病死等一切痛苦，最后都必须以证悟空性的智慧来彻底断除。

宗喀巴大师在这个偈颂当中所讲的意思就是，我尽量用自己最大的能力，给诸位讲解出离心、菩提心以及证悟空性的智慧，这就是本论的主要内容。

不贪三有之安乐，为使暇满身具义，

勤依佛悦之正道，具缘者当喜谛听！

这四句话的意思，就是提醒诸位要专心致志地谛听。

“谛听”是什么意思呢？就是不仅要认真地听闻、思维，消化所听闻的内容，之后也不能停留在这个阶段，还要进一步去修。

举个例子，如果我们听了“三主要道”的内容以及具体的修法以后，却并没有进一步思维、修习等等，那我们的法不就白听了吗？这样的讲解、听闻，除了讲经闻法的功德以外，并没有什么实际意义。

记得很多年以前，我为几十个发愿修持前行的人，传了四个外加行以及皈依、发心的修法；第二年又传了金刚萨埵、曼荼罗、上师瑜伽等等的修法。如今很多年过去了，不知当时发愿的人修得怎样了？我想不少人一定在很用功地修行吧！

相信在读者当中，也有很多真心真意想修行、想解脱的人，大家都迫切地想得到一个系统的修法，并在得到且修完一套完整的修法、打下很好的修行基础之后，就可以随意选择大圆满的修法、禅宗的修法等等。如果我们真的修好了前行，那时就能明显地感觉到修行的突飞猛进。

如果有些人并没有修行的打算，只是想了解一些佛法的内容，只愿意在平时看看书、念念咒，这就说明机缘还不成熟，只有等以后机缘成熟了以后再修。在修行的问题上，我们非常愿意尽心尽力地去帮助所有的修行人。无条件地去帮助想修行的人，是我们不可推卸的职责。

接下来，宗喀巴大师又告诉我们：

“不贪三有之安乐”。所谓“三有”，是指包括欲界、色界、无色界的轮回世间。这句话的意思，就是指不贪着世间的圆满。

世人一般不会贪着地狱、饿鬼以及旁生三恶道，却往往会贪恋人天的安乐。如果能放弃贪求、沉迷、留恋世间安乐之心，就能生起出离心。

这是论中所要讲述的第一个问题。

“为使暇满身具义”。这是论中所要讲述的第二个问题。

在人的一生当中，做什么事情才最有意义呢？修持菩提心。解决自己的生老病死，并以此来度化更多的众生作为自己的生存目标，就是最有意义的人生。其他类似挣万贯的家产、享受舒适的生活、博得公众的赞誉等等，都只是暂时的生存方式，在临终的关键时刻是起不到任何作用的。

比如说，如果一个人从小到老都一帆风顺，没有吃过什么苦，没有遇到过什么波折，没有受到过什么打击，世人所羡慕、所追求的一切都应有尽有、无一不备。在他临死的那一天，假如有人问他：“今天你已经走到了生命的尽头，回顾过去，你认为你这一生的生存价值是什么？在你生命当中，最有意义的事情是什么？”面对这样的问题，他该如何回答呢？他只能苍白而无奈地回答说：“我的人生意义，就是一生都过得很好。”

这是多么愚昧而荒唐的答案啊！

为什么说他愚昧呢？因为，在结束人生、走过中阴界非常陌生的崎岖小径、前往来世之际，他明明能够事先有所准备的；但他却错过了这样的机会，没有为此作任何准备，而是庸庸碌碌地走过了今世的人生之路。假如他在即将手足无措的关键时刻，仍然心安理得、毫无悔意地回答说：“虽然我没有为以后的生命历程作任何准备，但我却非常幸福地度过了此生，我的生命是有意义的。”这就更能证明他的愚昧与无知！

总而言之，最有意义的人生，就是修持菩提心，不仅自己要超

越轮回，获证佛果，更要帮助其他的众生成佛。这种人虽然没有考虑自己，没有以自我为中心，但在帮助其他众生摆脱轮回痛苦的同时，他们自己的痛苦也自行消散了。不但自己没有生老病死，而且还可以度化数不胜数的众生；不但在这一生，而是在今后整个的生命轮回当中，生生世世、永无止境地度化众生、利益众生。如果这都不是生存的意义，还有什么可以成为生存的意义呢？

“勤依佛悦之正道”。佛陀最喜欢的正道是什么呢？释迦牟尼佛最喜欢、最希望众生能够踏入的正道，就是让众生明白生命轮回的本性。所谓“明白生命轮回的本性”不是别的什么，就是证悟空性。

虽然佛陀也会鼓励诸大菩萨采用布施、持戒、忍辱等各种各样的方法去利益众生，他自己修行的时候，也会为了填饱老虎、鸽子等普通动物的肚子，使它们不至于饥饿致死，而舍去自己整个的肉体（关于这些内容，在《百业经》、《白莲花传》等经典当中都有相关记载），从这一方面来看，释迦牟尼佛确实是在鞭策诸位后学者能够尽量仿效他当初所行持的六度万行；但其中最重要的目的，也是释迦牟尼佛最渴望的，不是仅仅想要众生吃饱穿暖，而是要让所有众生明白生命轮回的本来面目，让所有众生解决生老病死的问题。

“具缘者当喜谛听”。具有缘分的人们应当以欢喜之心，高高兴兴地仔细聆听。

（二）出离心——脱离轮回的门径

下面讲述“三主要道”的第一个——出离心。

无有清净出离心，求有海乐无寂法，
贪执世间束缚众，故当首先寻出离。

在宣讲出离心之前，首先宣说修持出离心的意义，亦即为什么要修出离心。

前面也提到过，有些人虽然生活过得很富裕，却时常会感到精神空虚，无所寄托，因而也会有修行的愿望；而另一些有钱有势的人却会不以为然地认为，我有一辈子用之不竭的钱财，住别墅、开名车，过着锦衣玉食的生活，没有任何压力与负担，已经过得很好了，为什么还不满足，还要去考虑那么多呢？

虽然你的确是过得很开心、很舒适，但你能避免生老病死的威胁，能躲过生命轮回的种种厄难吗？业力的判官会放过你吗？你能不能阻止生命的轮回延续呢？绝不可能！稍有常识的人都知道，世间任何一个学科，在试图推翻生命轮回存在的可能性时，终会败下阵来。既然没有任何一种学说、任何一个教派，能够真正从根本上否定生命轮回的存在，你为什么还那么目光短浅、头脑简单，不为自己的将来着想呢？虽然在眼前的几十年间，你该有的都有了，但你的未来有保障吗？如果没有保障，你又凭什么不作准备呢？

所以，本论当中就此说道："无有清净出离心，求有海乐无寂法"。

如果没有清净的出离心，就无法消除贪着世间安乐的念头，而一味地去寻求三有轮回的快乐享受，这样就不能找到获得解脱的方法。

"贪执世间束缚众，故当首先寻出离"。要转变这种贪恋世间享乐的念头，就必须要有出离心；否则，就不能消除这些贪恋与执著。如果有了这样的贪执，就会让我们生生世世流转轮回，永远也不能获得解脱。

如同上述，使我们流转轮回的，不是上帝等别的东西，谁也不能将我们束缚在轮回之中。比如说，即使把一个人关押在戒备森严的监狱里，也只能关住他的肉体，不能控制他的思想、操纵他的心灵，

更不能主宰他来世的解脱或去向。无论他来世去往天堂、地狱还是极乐世界，都管不着。任何一个监狱、任何一种法律都是如此。

但有一个非常可怕的东西，就是我们自己的执著。它不但影响了这一生，而且还破坏了我们生生世世的幸福。正是这个潜伏得极其隐蔽的恶魔，将我们紧紧地约束在轮回之中。既然这个贪执恶魔如此十恶不赦，所以，我们这些因贪执世间而遭受束缚的众生，应当将寻求出离作为首要之举。

既然出离心如此重要，大家都愿意修出离心，那么又该如何修持出离心呢？

暇满难得寿无常，修此可断今生执，
无欺业果轮回苦，修此可断后世执。

“暇满难得寿无常，修此可断今生执”。修持四个外加行当中的第一个——暇满难得，与第二个——寿命无常，最终的结果或标准是什么呢？就是可以削弱或减少对今生的贪执。当然，在尚未彻底证悟空性之前，我们还不能从根本上将其消除，但至少可以控制住一些贪执了。此时我们就可以明白，自己以前并不在乎的暇满人身是很难获得的；既然自己获得了这样的人身，就要百般珍惜，而不能碌碌无为地混过，这样就可以促使自己去寻找人生的真正意义，不会盲目虚度人生。人是有思维的生命，我们不能让这种思维的能力白白闲置，而应当充分发挥自己的能力，去思维更深层次的问题。如果在每天的二十四小时当中，都始终挂念着吃吃喝喝、衣食饱暖的低级问题，那就跟畜生没有什么差别了。

通过这样的思维，我们就会寻找到答案，并终究意识到，如果有一个办法不但能解决自己的生老病死之苦，同时还能救助其他众生

摆脱生老病死的折磨，那么，寻找该方法并按照该方法去做，一定是最有意义的。

如果有了这样的感觉，就会情不自禁地开始修行。这就是修持暇满难得的结果。

接下来我们又会思维到，虽然暇满人身来之不易，但这样的人身却不是恒常的，失去人身只是一瞬间的事情。当我们知道人身易失难得的道理后，就会加倍努力地修行。

出离心所要求的第一点，就是不过度地留恋世间的生活。为什么要说“不过度地留恋”呢？因为我们都是凡夫俗子，所以不可能做到根本不留恋，而只能做到不过度地留恋世间。

什么叫做“过度”呢？过度与不过度的界限在哪里呢？如果我们将生命的一切，都投入到短暂几十年间的吃喝玩乐当中，全身心地为之奋斗，至于解脱不解脱、净化不净化、轮回不轮回都不去考虑，只顾及到自己眼前的狭隘利益，就叫做过度。如果过度地执著、过度地贪恋，人生就失去了意义。所以，我们决不能过度地贪恋世间。

在修持暇满难得与死亡无常之后，我们会珍惜自己的生命，会发现生命的意义，会更加勤奋地去发挥人生的价值。

“无欺业果轮回苦，修此可断后世执”。修持因果无欺与轮回痛苦，则可以断除对后世的贪执。

因果规律是一种自然的法则，虽然我们看不见因果之间的关系，但谁也无法否认因果的存在。比如说，无线电波、红外线、紫外线、X 射线、射线等电磁波，也是肉眼看不见、双手摸不到的东西，但我们能抹杀移动电话的功能，能无视收音机、电视机的作用，能放弃它们在通信、遥感、空间探测、军事、科学研究等诸多方面的应用吗？不能。由此可知，有些看不见的东西只是我们自己感觉不到而已，但

并不能否定它的存在。

同样，虽然薄地凡夫看不到因果之间的关联，但善有善报、恶有恶报，却是千真万确、永不改变的客观事实，不以人的意志为转移，不受任何评价的影响，所以我们要相信这一点。如果能相信这一点，我们的行为就会从根本上得到规范，从此以后，我们再也不会偷偷去造作杀盗淫妄等伤天害理之事了。

虽然世间的法律可以规范我们的表面行为，在光天化日之下，我们一般不会明目张胆地去做违法的事情，但在别人看不见的地方，我们能保证自己丝毫也不去做非法之事吗？这就很难说了。我们之所以胆敢如此，就是不相信因果所导致的。如果相信因果，则无论人前人后，我们都不敢去造作恶业。

在相信因果、畏惧因果之后，就要修持轮回痛苦。

关于轮回的痛苦，本书前面已经讲过，以后在讲具体修法的时候也会再次讲述，所以此处不必重复。

在修习轮回痛苦之后，就可以断除对来世的贪恋。为什么可以断除呢？因为，在没有观修轮回痛苦之前，我们往往认识不到轮回的痛苦，甚至会有“如果我来世可以变成天人，那该多好啊”、“如果我来世可以变成有钱人，那该多好啊”的想法；但在修习轮回痛苦之后，这些想法就会彻底消失，我们就会清醒地知道，虽然相对来说，轮回当中也有比较好的地方，但总的来说，轮回三界六道都充满了痛苦；即使得到一个天人的身体，也没有多大意思，也终究会面临死堕之苦，仍然不能解决最根本的问题，所以我必须超越六道轮回。此时此刻，我们的出离心就会自然而然地生起。

以上所讲，就是修持出离心的方法。

修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心，

日夜欲求得解脱，尔时已生出离心。

这几句话特别重要。时常有人会问：我已经修了多少多少遍加行，算不算过关了呢？修习加行究竟怎么样才算达标呢？加行合格的标准，不是以修习时间的长短和次数多少来界定的，修持几个月也好，修持几年也好，只要能达到规定的标准，就可以算是合格了。那么，这个标准究竟是怎么样的呢？

宗喀巴大师在此告诉我们："修后于诸轮回福，刹那不生羡慕心"。

在修好上述四个外加行以后，即使在刹那之间，也不会对世间凡夫最想望、最欣羡的名利、享乐等各种轮回福德生起羡慕之心，因为我们已经知道这些只是生存的方法而已。

作为修行人，无论选择什么样的生存方法都可以，我们不需要为了证明自己是舍弃世间的修行人，而强迫自己去接受缺吃少穿、沿街行乞等自己身心都不愿承受的折磨。既可以过得舒适一些，也可以过得俭朴一点儿，无论过得好坏都没有太大问题。但必须明白的是，即使过得再好，也终究会如同梦境般一去不复返，无论对自己、对他人，都没有任何价值，最后不会留下什么好的东西；反之，如果过得简单一点儿、朴素一点儿，也没有什么不好，而且可以避免浪费，可以把节约下来的很多东西用来帮助别人解决燃眉之急，这样不是更好、更有意义吗？所以，这只是生存的方法，而不是生存的目标。最重要的，就是要修行。

这样一来，我们就不会过分地羡慕他人，而只会关注自己的修行。当我们看到一个人生活十分奢侈的时候，不但不会羡慕他，而且会对他生起同情的感觉——虽然他过得这么好，但却在这方面投入了毕生

的精力，这些别墅、名车等等是他花费了无数心血、浪费了大量时间所换得的；付出如此之大的代价，却只能换来微乎其微的回报，他是多么可怜啊！我不能选择这样的生活，名车、名房有也可以，没有也不在乎，即使过得平淡一点儿，只要没有被逼到穷困潦倒的地步，我一样可以过得有滋有味。如果能有这样的心态，就不会羡慕这些东西。

不羡慕并不意味着消极，我们不能因为不想有名车、名房等等，就既不工作，也不做任何事情，整天无所事事、懈怠懒惰，漫无目的地过一天算一天，而是要树立起更远大、更崇高的人生目标，并为之而不断努力。

这个崇高的人生目标究竟是什么呢？本论就此讲到：“日夜欲求得解脱”。

日日夜夜都专心专意地盼望着能获得解脱。这并不是说，每天二十四小时的所有念头，都只是向往解脱、希求解脱，任何与解脱无关的事都不能涉及，这样谁都做不到。但所有重大、关键的选择，都必须围绕在解脱周围，以解脱为中心，时时刻刻都向往解脱，而不去羡慕世俗人所追求的名利等等。

如果能有这样的境界，即使只修了几天的外加行，也算是达到标准，获得了修习外加行的结果；如果没有这样的效果，哪怕修了十年、二十年，外加行也没有达到预计的标准，所以也不能算是修完了。

以后我们不需要去询问别人“我的外加行修完了吗？”，只需问问我们自己：我是否还在羡慕和追求世间的安乐与圆满？我的生活与事业重点是否放在了寻求解脱方面？我是否还将重点放在现世生活上面？我是否还在把生存方式当成生存目标？根据这些答案，我们就能很清晰地知道自己尚处于什么阶段。如果能很明确地回答：虽然我的肉体还不能脱离世俗红尘，但我的内心已经发生了决定性的转折，

我不再沉湎于世俗的生活方式，而是一心一意地期盼解脱；其答案是不言而喻的——我们已经修好了外加行。

“尔时已生出离心”。在那个时候，就算是已经生起了出离之心。

我在本书当中也讲过，在“出”和“离”当中，必须包含两个要点：第一个，不追求世间的圆满；第二个，寻求解脱。

需要注意的一点是，不追求世间圆满只是出离心的一半，而不是出离心的整体。只有二者的完美结合，才是真正的出离心。如果仅仅不追求世间圆满，但在其他方面也没有任何追求，终日游手好闲、苟且偷生，那有什么意义呢？本来以前在工作、生活方面都很积极、很努力，如今连这些也放弃了，不但不能通过修行来获取解脱、度化他众，连自己的生活来源都没有保证，这不是消极、颓废的表现吗？所以，我们不能把这些消极的东西当成出离心。

佛教对积极与消极的诠释与世间的概念是有所不同的。世间人往往以为自己是积极的，但佛教却认为他们很消极。为什么呢？因为，他们所努力的方向，只是眼前的蝇头小利，至于未来的长远利益，生命与心灵的净化与提升，他们却没有作任何计划、准备、努力，所以说他们是消极的；而佛教徒却与此截然相反，我们有更崇高的长远计划，有更光明的远景目标，就是自度度他——在利益自己的同时救度他众，并为此而不惜一切代价。在此当中，没有丝毫的消极成分，其中所有的，都是积极向上、高尚无我的利他行为，这难道不是更积极的吗？只要我们按照这种要求去做，我们的人生就是积极奋发的人生。

现在有很多人做事很极端，有的人根本不去想解脱不解脱的问题，将所有的精力和时间都投入到物质生活当中；而有的人恰恰相反，又走到了另一个极端——根本协调不好工作、生活与修行的关系，将工作、生活与修行视为完全对立的矛盾体，一旦二者发生冲突，就会

感情冲动而辞去工作、拆散家庭，到寺院出家或专职修行，最后又因思想准备不足而后悔。这样意气用事的结果，就会让家人、同事、朋友乃至其他人对佛教产生不好的印象，破坏佛教徒的形象，让世人对佛教徒看不顺眼。因此，我们必须妥善处理好世间与出世间的关系。

当然，我这样说并不是反对出家或专职学佛。如果真的有菩提心，有正知正见，做好了充分的思想准备，能选择出家当然是最好的；作为家人与社会也应该予以理解，因为每个人都有权利选择自己的人生道路。如果自己认为某种生活方式是最好的，就可以勇敢地去做，谁也不能对此加以阻拦。

从一般佛教徒的角度而言，世间与出世间是可以并行不悖的，工作、家务、事业与学佛之间并没有矛盾。如果发生了冲突，也只是自己的问题，是自己没有协调好其间的关系，而不是佛教的原因。释迦牟尼佛也没有制定在家人必须放弃世间去学佛的要求；对于像米拉日巴尊者那样的高层修行人来说，世间与出世间才是相互对立的，这样的修行人不会参与世间的事务，只能纯粹地去修行。如果从这种高度来要求，就不能去做世间的工作。但我们属于这种层次的修行人吗？我想答案一般都是否定的吧！

释迦牟尼佛住世期间，他的弟子当中也有很多公务繁忙、俗事缠身的国王、大臣、商人等等，释迦牟尼佛为他们安排了相应的法门，让他们在管理天下、经营买卖的同时，也能很好地兼顾修行，两方面都没有受到影响。既然在修行的同时都能治理好一个大国的国政，一个小小的家庭又怎么会处理不好呢？肯定可以处理好！因此，在出离心方面，我们不能有这样的误解，不能够走极端。

当出离心慢慢修出来以后，如果真的不想再参与世俗事务，也可以考虑出家，但还是要与亲友商议，最好是在父母家人同意的前提

下，毫无后顾之忧地出家。现在有些人的出家，给父母、家人以及朋友都带来了极大的痛苦与打击，虽然他们自己从此可以无牵无挂地修行了，但对他人却是很残忍的事情。作为修行人，我们还是要将这些事情安排好。

总而言之，作为学佛者，就是要稳稳重重、脚踏实地去做，只有这样，才有成功的把握。

（三）菩提心——大乘的灵魂

大乘佛教与小乘佛教虽然在见解、修法、行为和结果方面都有所不同，但它们之间最关键的区别，在于是否具备菩提心。

一般说来，流传于斯里兰卡、泰国等国家的南传佛教，属于小乘佛教；流传于内地与藏地的汉传与藏传佛教，则属于大乘佛教。既然属于大乘佛教，就应当具备菩提心，而不能丧失菩提心。

比如说，净土宗与禅宗，是汉传佛教最具代表性的两个教派。但如果在念佛与参禅过程中缺乏了菩提心，就不能成为大乘的法，有大乘之名却无大乘之实，因为大乘佛法是建立在菩提心的基础之上的。

同样，比如说，供曼荼罗究竟是大乘法还是小乘法呢？有些人认为，供曼荼罗不可能是小乘法，因为它属于密乘的修法，故而理所当然属于大乘法。甚至有人以为，用金银珠宝等上乘物品所供的曼荼罗就是大乘法，用大米、青稞等粮食与沙砾等劣质物品所供的曼荼罗就是小乘法。但这是不一定的。因为，大乘与小乘的区别，既不在于所修的是什么法，也不在于供曼荼罗所用供品的档次优劣，而是取决于修法的动机。如果有人在供曼荼罗的时候发愿——但愿以此功德，能够令一切众生与我同时成佛，有了这样的发心，就算得上是大乘佛法；否则，如果只是为了自己的解脱而供曼荼罗，就只能算是小乘法。

同样，几乎所有的居士家里都设有佛堂，基本上每天都要以礼拜、供灯、供水、供花等方式供佛。这些是大乘法还是小乘法呢？如果在供佛之际，我们的发心是为了一切众生的解脱，那么就算得上是大乘法；如果只是为了自己的解脱而供佛，就是小乘法。依此类推，平时的念诵佛经、烧香拜佛等等，也一定要有菩提心的摄持。只有有了菩提心，才能修持大乘的显宗和密宗；反之，一旦缺少了菩提心，大乘显宗和密宗的修法就根本无法修持。在没有菩提心的前提下，只能修世间法。稍好一点儿，也只能修持小乘佛法。因此，我们一定要重视菩提心的修法，一定要了解菩提心的重要性，这是非常关键的。

虽然我在前面中曾反反复复地提到这一点，但在这里我们还是要再次提醒，并鼓励大家修菩提心。既然我们自称为大乘的修行者，就必须深刻牢记并再三串习大乘的入门之法——菩提心。

什么是菩提心呢？有些人认为，在日常生活中行持善法，比如放生、布施，在经济条件允许的情况下，投身于扶贫、救灾等慈善公益福利事业等等，就是利益他众的菩提心。

但事实并非如此，在《普贤上师言教》以及本书中，也宣说过菩提心的定义。作为菩提心，必须具备一些条件，如果不具备，就算不上是菩提心。比如，根本不信佛的外道或者无信仰者去布施财产、亲自照顾病人、帮助他人等等，其发心就不但不是菩提心，而且离菩提心还差得很远。

那么，究竟具备什么条件，才算是菩提心呢？

第一个条件，要有对一切众生的慈悲心。所谓“慈心”，就是一心一意地希望每一个众生不但今生能获得幸福，而且在乃至菩提间的所有轮回当中，都能获得永久的幸福快乐。这不是口头上的宣言，而是发自骨子里面的真情实感。所谓“悲心”，就是从心灵深处真诚

地希望每一个众生在乃至菩提间的所有生命轮回当中，不遭遇任何痛苦，远离一切痛苦。慈悲心的对象，不仅仅是自己的亲友，也包括自己的仇敌；不是指一个村落、一个国家，或者仅仅是人类，而是包括六道众生在内的所有生命。如果对他们都能一视同仁，做到像平时我们祝愿自己能永远幸福快乐、永不遭遇痛苦那样迫切的程度，就可以算是真正的慈悲心。

这其中所包含的平等理念，是释迦牟尼佛特有的伟大思想。这种思想，在人类有史以来的任何文化、任何教派的各种思想当中，都是空前绝后、无与伦比的。对每一个众生生起平等的慈悲心，是菩提心的第一个条件。

第二个条件，就是要为了一切众生而发誓成佛。

既然我们希望所有的众生都永远快乐、不受痛苦，就应该为此而付出实际的行动，就要往这个方面去努力。在大乘佛教中，这些实际行动被称为六度，也即六波罗蜜多。六波罗蜜多的基础是慈心与悲心，在此基础上，才能真实修持布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若六种波罗蜜多。如果缺乏慈悲心，六波罗蜜多就不是真正的大乘佛法。

为什么为了一切众生的幸福就必须要成佛呢？因为，现在我们都是凡夫俗子，能力非常有限，不要说度化无穷无尽的众生，即使想让身边仅有的几个亲人，比如有些顽固不化的父母去信佛、念佛等等，我们都无能为力，又何谈度化呢？由此可见，虽然我们可以想象得十分美妙——要发菩提心！要度化一切众生！但自己的实际能力却十分有限，这些宏伟而远大的目标离我们尚有一段距离。缩短这一距离的方式，便是修行。通过修行，就能成佛；一旦成佛，就具备了度化众生的能力。

不管是释迦牟尼佛，还是法王如意宝，所有的先辈都告诉我们，

要想度化众生，首先自己必须获得一定的成就。如果自己尚未成就，还像其他众生一样自身难保，仍在六道轮回中徘徊，又怎么去度化对方呢？因此，只有在获得一定成就，并具有相应能力以后，才能实现度化众生的目标。

那么，究竟什么是成就呢？成就的最高层次，就是成就像释迦牟尼佛一样的佛果，这是最顶点的、至高无上的成就。一旦成就这样的佛果，从此以后的唯一工作，就是度化众生，亦即让一切众生了知生死轮回，令其通达如何从轮回中寻求解脱之路，并最终顺利地迈向解脱。

我们不要以为，在成佛以后，就可以挣很多钱，就能让食不果腹、衣不蔽体的贫穷之人过上富裕的生活，让年老的人能够老有所养，让身患重病之人能够痊愈康复，这就是成佛以后的事业。虽然大乘佛教也不排斥这些做法，但最根本、最重要的工作却并不是这些。我们可以想象，即使自己能让全世界所有的人都变得很富有，又能怎样呢？仅仅解决了生活问题，就万事大吉了吗？就没有痛苦了吗？决非如此！这只是解决了暂时的问题，却没有根除更为可怕的生老病死之苦。

因此，我们不应以狭窄的目光来盯住眼前的暂时问题，而应具有一定的远见，尽力从根源上断除众生的生老病死之苦。一旦解决了生老病死的问题，其他问题也就迎刃而解了。

只要能具备成佛的决心，并朝着这个方向去努力，就算是有了一个良好的开端；虽然现在不能立刻成佛，立刻去度化众生，但总有一天会成功的。这就是菩提心的内涵。

因此，菩提心是一种伟大的思想，因为它的目的既不是为了某一狭小范围内的生命，也不是为了解决他们的温饱等暂时性问题，而是为了解决所有生命生老病死的根本性问题。我们所发的菩提心，就

应该是这样的菩提心。

有人会提出疑问：既然这种思想如此伟大、如此崇高，我们又能否抵达这一目标呢？答案是肯定的。因为诸位佛陀以及高僧大德等成就者们也不是天生的成就者，他们都是从凡夫开始起修的。比如前面我们提到的米拉日巴尊者，他也是从一个平平凡凡、罪业深重的人起修的，因为相信因果，相信佛陀所指点的成佛之路，并能以坚定的信心和胆识勇往直前、绝不回头，所以最终获得了成功。在印度、内地以及藏地，只要有大乘佛教存在的地方，就会有这样的奇迹发生。他们就是我们的榜样。既然他们能做到，我们也应该能够做到，只要我们能模仿他们的做法，追寻他们的足迹，就一定能获得与他们同样的成果。总而言之，成佛的机会是绝对存在的。

我们不要把菩提心简单地想象成世间的慈善福利事业。要知道，菩提心的两个条件都十分伟大，这并不是世间的慈善所能企及的。

我们怎样才能树立起这样的观念呢？这就需要一定的方法。只要有了这样的方法，就能令这种观念融入内心，就一定能达到成佛的目标。

我在前面讲过，此处再一次建议大家，在没有生起菩提心之前，就不要急功近利地做修大圆满、修禅宗法门的打算，而应将所有的时间和精力都投入到菩提心的修持上来，因为菩提心是大乘佛法的灵魂与生命。

怎样才算是有了菩提心呢？前面已经介绍了菩提心的两个条件，所以不用问其他人，我们只需扪心自问。只要具备了上述两个条件，自己就是当之无愧的菩萨；反之，如果没有具备两个条件，就没有菩提心。既然没有菩提心，就失去了大乘佛法的灵魂与生命，这样一来，我们的所谓修法还能剩下什么呢？就像失去了灵魂与生命的行尸走肉

一般！

因此，虽然大乘禅宗、生圆次第等等是非常殊胜的修法，但对于根本不具备大乘佛法基础的我们而言，又能修什么禅宗、修什么大圆满呢？无论是藏传佛教还是汉传佛教，所有的修行都必须讲究一定的次第，如果次第被打乱了，修行就无法成功。所以，我们务必要修菩提心。

这些观点的根据，都来源于释迦牟尼佛的经典。如果释迦牟尼佛说的对，我所说的就不会错；如果释迦牟尼佛说的不正确，我所说的也就错了。在佛法的问题上，谁也不敢信口开河，随意篡改释迦牟尼佛的片言只语。但我们相信，释迦牟尼佛所说的任何一句话，都不会有错。因为这些都是有根有据的，都是由成千上万的高僧大德的亲身经历来证实过的。他们通过自己的实际行动，真实地走到了佛陀所说的尽头，并亲自体验和证明了佛所说的一切。

因此，菩提心是不可或缺的。那么，应当怎样修持菩提心呢？昨天我们也讲过，四个外加行是菩提心最关键的基础。为什么呢？因为，如果不修持外加行，整天心中所挂念的，都是自己的享受安乐；脑子里所想的，都是如何挣到更多的存款；已经有了汽车，还想得到更高档、更新款的；已经有了房子，还想得到更宽敞、更豪华的……既然如此，我们还能再去考虑众生的事情吗？还能想到度化众生吗？绝不可能！连我们自己都不想解脱，又怎么会去考虑众生的解脱呢？所以，修菩提心的前提，就是适当地放下对世间的贪执。

前面也讲过，我们都是凡夫，不可能一开始就放下一切执著、一切贪心，佛陀也没有这样要求我们，那是最后的事情。在人生有限的几十年当中，即使过得比较优越，佛也不会反对；但如果仅仅为了这一点，就付出巨大的代价，投入毕生的精力，那就不划算、不值得了。

所以，我们可以让生活过得简单、朴素一点儿，将剩余的时间和精力用来考虑自己与众生的解脱。把珍贵的时间花在修行上——修出离心、修菩提心，才算得上是没有荒废人生。

如前所述，中国每年有约二十万人以自杀的方式来结束自己的宝贵生命。他们自杀的原因，并不是因为穷得吃不起饭，生活难以为继；而是因为激烈的社会竞争，高度的生活压力，他们脆弱的神经承受不起这样的逼迫，所以选择了自杀。虽然这是很愚昧的做法，但凡夫本来就愚昧，他们想不出别的办法，就只有选择一死了之。

我们现在就是要明白，生活质量的高低只是生存的方式而已，人生还有更重要的远大目标，这些鸡毛蒜皮的区区小事不值得我们付出生命的惨重代价。如果心中有了菩提心，哪怕生活得十分艰苦，也会过得很快乐、很轻松。这是每个具备菩提心的人都能感觉到的。

既然人有聪慧的大脑，有思维的能力，我们就应该发挥自己的功能，要着眼于更深层、更远大的目标。所以，我们应当树立起菩提心的观念，应当将佛陀灌输给我们的，具有平等、宽容、和平等伟大思想内涵的菩提心，作为生存的目标、人生的意义。从此以后，我们在世间就不会活得很劳累、很辛苦；更重要的是，从今以后，我们就有了正确、伟大、崇高的人生目标。由此可见，佛教不但不是消极的，而且还是十分积极的。

在了解到菩提心的殊胜之处以后，很多人都会对菩提心生起欣羡、向往之情。那么，怎样能具有这样的菩提心呢？怎样能缩短与菩提心的距离，而尽量去靠近菩提心呢？

具体的方法，在《普贤上师言教》中已经讲过，《慧灯之光》中就说得更为详细，很多前者没有交代的细节，后者都有了清楚的说明。你们只需将二者彼此对照，互为补充，就能得到一个极为完整的修法，

所以今天无须广讲。总的来说，就是修持慈、悲、喜、舍四无量心。

这些修法既不是我发现的，也不是某人胡编乱造杜撰出来的，这都是释迦牟尼佛、诸大菩萨以及修行到最高顶点的历代高僧大德们，将自己在修行当中的心路历程，完完全全地告知后人，从而一代一代地传下来的。

虽然我们现在也有一定的慈悲心，但这样的慈悲心还远远不够。首先，我们目前所有的慈悲心的对象，主要是针对自己的父母亲友，即使范围再广一点儿，也最多就是几十或者几百个人而已，所以还谈不上平等；另外，虽然我们现在也希望自己的亲友能获得幸福——工作顺利、衣食无忧、心想事成……总而言之一句话，就是能过上好日子，平时为了父母儿女的健康、长寿等所谓“幸福”，也付出了不少的时间和精力，但我们却没有往更深的层次去思考什么是真正的幸福，更没有为他们的解脱作过任何努力。所以，现在我们就应当重视菩提心的修法，并竭力使自己能培养出真正的菩提心。

前面我们已经讲述了菩提心的概论，下面开始讲论典的内容。

为什么在已经具备出离心的基础上，还要修持菩提心呢？宗喀巴大师告诉我们：

倘若于此出离心，未以菩提心摄持，

不成菩提乐因故，智者当发菩提心。

这四句，就是要修持菩提心的原因。如果出离心修得非常好，却没有菩提心，这样的修行就会朝着自己解脱的方向发展。因为在有了出离心以后，就必定会修行，而且会修持解脱道，但却只会前往声缘阿罗汉的方向，而不会往成佛的目标迈进。这样一来，就不能品尝菩提果之大乐了。

所谓“菩提乐”，是指成佛后的快乐。虽然在成佛之后不会有分别念，因而也没有世间人所认为的快乐，但由于远离了一切痛苦，所以也称之为快乐。

前面也讲过，此处有必要再次重复一下：修行对所有人而言，都是极为重要的。比如说，我们都认为，上班挣钱是必须的，如果不挣钱，就会缺衣少食，生存就会面临威胁，因而我们必须去挣钱。这是公众的一致看法。

但我们必须知道，与上班挣钱相比，我们更需要修行。为什么呢？因为，我们都还处于轮回之中，如果不解脱，将来必然会经历无数次生老病死的痛苦。哪怕一个人只活十年或者五年，在来不及衰老的时候就已经死亡；但即使在这短暂的人生当中，也会饱受生、病、死苦。对于每一位众生而言，在漫长的轮回之中，都将经受成千上万次的生老病死，我们该怎样去面对呢？我们该不该做好充分的准备呢？今生暂时的饥渴寒冷，与无穷无尽的轮回之苦相比，又算得了什么呢？由此可见，修行比挣钱重要得多。我们需要生存的能力，但我们更需要修行！

在身体比较健康、工作比较顺利、身心没有遭受沉重打击的情况下，我们往往会认为人生很美满，所以也不会未雨绸缪、居安思危；但在面临某些致命打击，或随着年龄逐步迈向衰老，在即将面对死神召唤之际，就会猛然意识到，原来人生并不像自己以前所想象的那样完美，其中也充满了形形色色的痛苦，这些痛苦已经不是科学、哲学等世间学科所能解决的范围了，不仅这些学科无能为力，包括世间人所崇拜、向往的金钱、权力、名利等等，都无能为力。

对于寿数穷尽的人来说，即使找到全世界最先进的医疗设备，即使遇到医术最高明的扁鹊华佗，也不能起死回生。从古至今，没有任

何一个人依靠药物可以彻底地解决病痛之苦，并长生不老地活到今天。对他们而言，唯一的拯救之方、救命之草，就是以前通过修行所获得的修证。有无修证境界的人在面对生老病死之苦的时候，是迥然不同的。虽然释迦牟尼佛与众多成就者也会在表面上示现圆寂、死亡，但实际上他们却能自由自在地来去，虽然你们所见所闻的不多，但我们却亲身见闻了很多这样的事实。从这些成就者面对生老病死的事情上，我们懂得了什么是真正的、彻彻底底的自由。既然我们有了能获取自由的条件，为什么不为自由而努力，不去争取这样的自由呢？因此，为一切众生的解脱而修行，是我们既无法抗拒、也找不到理由来推脱的。

我们需要生存，但我们更需要解脱！

如果要解脱，就必须要修行，千万不能不把修行当成一回事，只是在有空的时候才打打坐、念念经，没有空的时候就得过且过；而应该将修行作为主要的努力方向，这样在我们离开人世的时候，才会有所收获。每一个人都知道，我们都是赤条条地来，两手空空地去，即使拥有全世界的财富，也不可能带走一分一文。在命归黄泉之际，带走的既不是银行的存款、豪华的别墅、名贵的汽车，也不是亲密的伴侣、慈祥的父母、心爱的子女；能够跟随我们来，并伴着我们去的，只有修行以及通过修行所取得的成就。不仅如此，而且也只有它们，才能挽救我们的生生世世，才能改变我们的命运。

佛教徒从来就不相信什么命中注定的说法，我们认为，所有的东西都是因缘和合，都是可以改变的。如果一切都是定数，都不可更改，那又何必修行、何必学佛呢？学佛的目的，不就是为了改变命运吗？因此，为了打破这些观念，为了超越这些因缘，我们就必须修行。

下面言归正传，继续宣讲论文。

说一千，道一万，总而言之，宗喀巴大师所说的以上四句话，

就是要告诉我们，如果只有出离心而没有菩提心，就只能成为小乘的阿罗汉，而不能成为大乘的菩萨。所以我们必须修菩提心。

既然如此，那么，菩提心的修法究竟是怎样的呢？

思为猛烈四瀑冲，难挡业索紧束缚，

困于我执铁网内，无明黑暗所笼罩，

加行的修法就是思维，并通过思维来改变原有的错误观念。禅宗讲究“无念”——不思善、不思恶，什么都不思维；虽然在密宗的不同层次中，最后也有与禅宗相近或者完全一致的修法，但密宗并没有一开始就要求不思善、不思恶，而是要求在刚开始时要去思维。为什么呢？因为，我们都有非常粗大的习气，如果不改变这些习气，就无法进一步修行。

当然，在不思善、不思恶的状态下，有些根机非常成熟的、类似六祖惠能大师那样的人也会开悟。一旦能够开悟，就什么事情都解决了，但这样的可能性是很小很小的。也许在几千或者几万人当中，才有屈指可数的几位幸运者。我们自己是否属于这个极其狭小的范围呢？这就很难说了。因此，我们要保守一点儿，要从最低的阶层往上走，要从最低的层次开始思维，从而改变以前的错误观念。

什么是错误观念呢？我们可以举一个例子：常、乐、我、净这四个念头，就属于错误的念头。一般说来，凡夫的无常观是十分薄弱的。我们一向都想当然地认为，自己绝对可以活到明年、后年，或者可以活十年、二十年，从来就不去思考我是否能活到明年，下一个月我是否还活在人间，这件事情在我有生之年能否做完。虽然对这一切，我们都没有任何把握，但我们却仍然自欺欺人地固守这些错误的想法。

正是这些错误观念，才使我们耽误了很多一去不复返的时间，

错过了许多不可多得的机会；正是这些错误观念，才使我们有了烦恼，从而犯下杀、盗、淫、妄等恶业，并因此而流转轮回，无从解脱。如果一直保留这些错误观念，而不将其推翻，除非我们能够当下证悟，否则就无法真正修持解脱道。

所以，我们就是要这样思维、思维、再思维。这样思维有什么用呢？因为，我们现有的精神或者意识，是既可以学好，也可以学坏的，这是它特有的秉性。如果我们想让它学好，就要通过思维来让它明白道理，消除以前所有的，没有从长远的角度、从更深层次去思维的，诸如“一切都是恒常的！”“我不会死！”“我是幸福的、快乐的、毫无痛苦的……”等简单想法，让它明白“寿命是无常的”、“轮回是痛苦的”、“自我是不存在的”等等的道理。在它明白以后，就会自觉自愿地去修持出离心、菩提心与空性，从而真正懂得人生的价值和意义。

“思为猛烈四瀑冲”这句话，是讲人生的痛苦。

虽然“四瀑”的含义可以有几种解释，但此处简单来说，就是指生老病死四大河流，这是每一个人都无法回避的四大痛苦。上至高官富豪，下至庶民百姓，所有人都处于这四大河流之中，都必须承受“四瀑”的惊涛骇浪之冲击。

人类的基本痛苦，是在生、老、病、死四大痛苦的基础上，再加上求不得、不欲临、爱别离、怨憎会这四个痛苦，这样就有八种痛苦。

什么是求不得、不欲临的痛苦呢？我们都知道，无论有钱、有权的人也好，还是有智慧、有势力的人也好，谁也不能想要什么就得到什么，想不遇到什么就可以避免什么。每个人都是想要的求之而不得，不想要的抛之而不去。其中前者即为求不得苦，后者则为不欲临苦。

另外，我们不愿与之分开的亲人，却终究要分手，就是爱别离苦；我们不想遇到的仇敌，却难免会碰头，即是怨憎会苦。

以上八苦，就构成了人生的基本痛苦。

不管是贫穷还是富裕，无论是愚昧还是聪慧，任何人都会面临这八种基本痛苦，这是人类共同的痛苦。

每一个人都不例外，即使这一世平平安安，谁能保证死后的下一世也能安安稳稳呢？即使年轻时无忧无虑，谁又能躲过衰老的台阶、死亡的门槛呢？

既然身处善趣的人类都有如此之苦，那么三恶道的众生就更是苦不堪言了。

由此可知，六道的所有众生都处于痛苦之中。

现在有些有钱人既傲慢又愚蠢，始终简单地认为"我是有钱人"，"我永远都会有钱"，"什么事都可以用钱来解决"，既不反思自己的过去，更不考虑自己的将来，只是以短浅、简单的目光去看待一切，不知道"山外有山、天外有天"的道理。但稍有理智的人都知道，钱绝不是万能的！所以，我们应当保持清醒的头脑，站在佛教的制高点上去思维。

世俗人也会这样认为，即使自己平庸无能，但如果能站在巨人的肩上，就可以拥有宽广的视野，就能看得很远，就能看出很多以前所看不到的东西。同样，如果能从佛的视点去思考问题、看待问题，就能高瞻远瞩，发现许多前所未闻的境界。

首先要思维的，就是众生的痛苦。

比如说，大街上随便的某一个人，虽然表面看起来他吃得好、穿得好，我们也看不到他内心有何压力、有何痛苦，但如果往后推，再过十年、二十年、三十年，他又会怎样呢？他会永远保持今天的状况吗？不可能！总有一天他会衰老，会死亡，会经过中阴恐怖而孤独无助的阶段；如果没有修行，他终究会堕入地狱、恶鬼道，会变牛做马。

到那时，他还会如此快乐吗？这样思维之后，我们对释迦牟尼佛所说的轮回痛苦就能有所体会，而不会再有前面所讲的某些有钱人的愚蠢想法了。

“难挡业索紧束缚”。每个人都有前世与今生所造的业力，这些由自己所造的业力，像绳索一般将我们紧紧地束缚在轮回当中，谁也无法阻挡。

“困于我执铁网内”。所谓“我执”，是指我们对自我的执著。这个执著，就像钢丝所编成的铁网一样，是分外坚固与牢实的，而不像一般的渔网可以轻易地弄破。作为流转轮回的众生之一，我们早就落入了我执的坚实之网当中。

“无明黑暗所笼罩”。每一个众生都有无明，无明的黑暗笼罩了整个世界，使三千大千世界陷入了漆黑的深渊。只有佛陀的智慧之光，才能驱散这份幽暗。除此之外，世间的任何知识、文明，都无法将其消除。

因为我们很愚昧，不知道如何取舍，该做的兴味索然，不该做的却乐此不疲，从而导致了这些不愿接受的结果。

平时为什么我们必须去面对很多自己不愿面对的事情呢？这既不是偶然的，也不是上帝等造物主给我们安排的，这些都是愚昧无知的下场。因为愚昧，使我们种下了这些结果的因，所以必然会感受由这些因所产生的果实。有因就必然有果，这是自然的规律。

辗转投生三有中，不断感受三大苦，

成此惨状诸慈母，是故当发殊胜心。

“辗转投生三有中”。众生反反复复、不由自主地投生于三有，这次生命结束之后，还有下一次生命；下次生命完结之后，还有再

下一次的生命。世世代代都在轮回中辗转徘徊，永无出头之日。当然，如果轮回当中始终无忧无虑，那么即便永世无穷地流转轮回也无所谓。但轮回中却并不美满，而是充斥着难以承受的种种磨难，所以极其痛苦。

“不断感受三大苦”。三大苦的第一苦，是“苦苦”，就是我们能感觉到的生老病死等等痛苦。因为这些痛苦十分明显，哪怕是小至蚂蚁、蚯蚓之类的每一个生命都能够感受到，是大家一致认同的痛苦，所以称之为“苦苦”。三大苦的第二苦，是“变苦”，就是我们尚未感觉到，而由佛陀特意提醒告知我们的痛苦，也即世俗人心目中的所谓“快乐”。这些快乐并不是永恒的，总有结束的一天；当这些快乐结束的时候，我们就会感到惆怅、颓丧，甚至苦闷至极而不可自拔。比如说，当孝顺的儿女跟父母在一起的时候，会觉得很幸福、很温暖、很安全，所以希望能与父母永不分离；但这种团聚却不会维持到永远，总有一天，年老的父母会相继离世。在父母弥留之际，父母儿女都会承受痛彻心扉的分离之苦。为什么此时会感到痛苦呢？这就是以往的幸福感所带来的后遗症。正是因为有了往日的幸福，才会感受到后来的痛苦；如果之前没有相聚的幸福，大家平平淡淡，甚至形同陌路，其后也就不会有痛苦。也就是说，这些痛苦的源泉，就是先前的所谓“幸福”。如果用长远的目光去审视这些所谓的幸福，不但不是什么幸福，反而成了一种痛苦，所以称之为“变苦”。三大苦的第三苦，是“行苦”。为何称为行苦呢？因为我们现在的身体等等，都是与烦恼共存的有漏法。凡是有漏法，都会导致各种各样的痛苦，都是痛苦之因，故而称为“行苦”。

所以，在轮回当中，充满了上述形形色色的痛苦，因此佛陀告诉我们，轮回是痛苦的。

在吃得好、穿得好、玩得好的时候，我们往往会认为轮回是幸福美满、快乐无比的。但务必认识到，在昙花一现的快乐之后，将会出现漫长而又难忍的痛苦。

“成此惨状诸慈母”。六道众生都处于惨不忍睹的状态，而这些正在遭受痛苦煎熬的众生，都曾是对我们恩深似海的父母。虽然我们在一生当中只有一对父母，但如果往回看就会发现，从没有边际的轮回之始直至现世，我们每个人都经历了难以计数的生命始末，都经历了无数次投生与死亡，在这些无边无际的过程当中，又有哪一个轮回众生没有做过自己的父母呢？因此，包括蚂蚁、蚯蚓、蚊子在内的每一个众生，都做过自己的父母。这并不是胡思乱想，而是客观存在的事实。这就是知母。

具体的修法，在前面当中已经讲过多次，所以此处无须再讲。

为什么要修知母呢？因为，如果不修知母，我们就没有责任感。比如：大街上有人因为车祸等等而受伤，很多人都不会有什么太大的感受，只是意识到这里发生了交通事故而已，因为平时看到的交通事故很多，所以大家都司空见惯，只会处于一种麻木的状态，而不会拼命地去抢救伤者；但如果知道受伤的当事人是自己的家人，我们立即就会感到悲伤、难过，并想尽一切办法去救治伤者。

我们就是这么偏私。当这些众生在做自己父母的时候，我们会对他们产生亲密的感受，并想方设法解决他们的痛苦；但在投生于下一世的时候，无明使我们忘却了前世的父母双亲，所以就会发生这样的情形。如果有人指着一条蚯蚓并告诉别人：“它曾经是我的父母！”很多人都会觉得荒唐可笑，但这却是不可否认的事实。

现在通过观修知母，我们就能具备责任感，就会不断地提醒自己：“我一定要尽心竭力地度化他们！”这样就有了菩提心的基础。

那么，该怎样去度化他们呢？首先我们自己必须获得成就，必须成佛，这就需要去寻找解脱之路。这样一来，就具备了完整圆满的菩提心。

虽然这次没有宣讲具体的修法，只是介绍了菩提道的见解，其中的内容大家都比较容易全盘接受。但仅仅知道是不够的，还需要身体力行地去修。如果不修，就永远不会有收获与进步，就永远与解脱相隔万里。纵然面临着种种生活压力，但也不能放弃修行。有些人会想，我现在工作太忙，实在抽不开身，等到退休以后，一定好好修行。但谁能保证自己能活到那个时候？谁又能保证到时候一定有时间呢？此时不修，待到何时？

我们每天都有二十四小时，如果能从中抽出一两个小时，其余的时间用来做世间法，应该完全足够了。一定要安排好时间，不要把所有的精力都用于维持生存。学佛的人就应该本本分分、认认真真地去修。

目前内地居士当中普遍存在的问题，就是喜欢讲神通，什么神奇的梦境啊、自己看到什么佛菩萨啊，等等，一门心思地去追求这些“境界”。但是，即便今天有个人可以从这个大厦的二十九层楼飞到对面的楼上去，对我们又有什么用呢？我们可以跟着他一起飞过去吗？即使飞过去，又怎么样呢？能解决我们的生老病死吗？不可能的！像我们这样的人要见到观音菩萨、文殊菩萨，并不是那么容易的事。佛为我们指定的路，是稳固、踏实、符合实际的路，我们就要踏踏实实地沿着这条路去走。

在修行过程中会自然出现一些神通，我们不排斥这些神通，也不要理会、不要在乎，因为神通永远不能解决什么问题。外道会有神通，中阴界的众生也会有神通，甚至饿鬼道的可怜众生都有神通，但

他们都没有获得解脱。因此，我们必须要走安全、可靠、准确的脱离轮回之路。这样的解脱之路不是依靠神通，而是要用佛陀以及已经穿越了这条路的修行人所传授给我们的智慧来指引。

如果我们一天到晚都神神道道的，居士们聚在一起既不讲佛教的见解，也不讲出离心、菩提心修得如何，怎么样可以获得解脱；而是今天说这个人有神通，明天说那个人梦见过佛菩萨，不仅其他人会认为佛教就是迷信，而且自己也会离解脱越来越远。因此，我们一定要改掉这些习气，珍惜这些修法，要有条不紊地去修。

学佛人首先所需要的，就是虔诚、单纯、纯洁的，不能为其他神通之类的东西而动摇的稳固之心。只有始终保持这种心态的人，才能学佛、才能成就。

“是故当发殊胜心”。因此，我们就应当发起殊胜的菩提心。

也许有人会问：如果修菩提心，其他的修法还用不用修呢？

在此可以告诉诸位，如果修好了菩提心，就顺其自然地解决了其他诸如消除业障、积累资粮的问题，所以就不必分门别类地去一一修持其他法门。

那为什么又要另行安排忏悔业障、积累资粮等等一系列的修法呢？因为，在没有皈依三宝、清净业障，福报资粮尚未足够，或者在没有上师加持的情况下，仅依我们自己的能力，是很难生起真实无伪的菩提心的，所以就要从各个方面去努力。

虽然大家都非常渴慕禅宗、大圆满的境界，但我们必须知道，没有菩提心的人是无法真正修持禅宗与大圆满的。如果没有出离心与菩提心就可以成就，那么佛陀又何必为后人制定出离心与菩提心的修法呢？我们总不能认为这是为别人准备的，而不是给自己准备的吧！

综上所述，菩提心是通往解脱之路的必经关卡。

（四）证悟空性——最终的出路

如果没有证悟空性，即使有了出离心与世俗菩提心，也不能彻底解决最后的问题。什么是最后的问题呢？就是从根本上断除所有的贪嗔痴烦恼与无明我执。

也就是说，所有的问题，最后都必须以证悟空性的智慧来解决。仅仅具备出离心与菩提心，仍然不能获得最终的解脱。当然，如果有了出离心与菩提心，就肯定能在很短的时间内证悟空性，因为菩提心与证悟空性的智慧是息息相关的。

菩提心与证悟空性之智的有机结合，就是所谓的“智悲双运”。其中的“智”，是指证悟空性的智慧；“悲”，是指菩提心；所谓“双运”，即是指菩提心与证悟空性之智二者兼备、紧密相连。对具有菩提心与空性之智的人而言，菩提心与证悟空性之智属于同一个人的同一个意识，所以菩提心也就是证悟空性之智，证悟空性之智也就是菩提心，二者之间是密不可分、圆融一体的。

宁玛巴有一位非常了不起的大成就者——荣森班智达，想必你们也听说过这个响当当的名字。他的著作里有一句话是这样说的：作为佛教，尤其是密宗，最重要、最关键的就是智悲双运。对于每一个佛教徒而言，佛经所宣讲的很多行为与修法，是不一定能一一实践、全盘执行的。但有一个原则却是不能丢失的，那就是智悲双运。

如果不能做到智悲双运，也就不能二者俱全，只有其中的一个。在有智没有悲的情况下，就成了小乘阿罗汉的境界。因为阿罗汉证悟了人无我，亦即空性的一部分，却缺乏菩提心，所以是有智没有悲。反之，在有悲没有智的情况下，比如说天界的梵天诸众，其慈悲心是非常强烈的，但这种慈悲心却只是单纯的慈悲心，而没有证悟空性的

智慧，所以既不能解决最后的问题，也不能成为大乘佛法。

我们都知道，佛教的修行人包括出家人和在家人，因为出家人不必处理很多世俗事物，比在家人少了很多牵挂和羁绊，相对而言烦恼要轻得多；而在家人却要面对很多生存的压力，不得不为自己和家人的生活而奔波，因此就会花费很多时间和精力。从这个角度而言，出家人比在家人更容易获得成就。但出家和在家的身份并不是最关键的问题，最关键的问题，就是智悲双运。佛法的精髓或中心思想也就是智悲二字，所以特别重要。

总而言之，如果有了智悲双运的前提，无论修什么法，无论是什么样的身份，都同样可以获得成就；假如没有做到智悲双运，即便是出家人，也一样难以获得成就。

若能证悟空性，就达到了很高的境界。退一步说，即便没有证悟或精通空性，但如果能听到类似《心经》、《金刚经》之类的佛经，或者藏传佛教宣讲空性的中观论著等等，也有很大功德。如果在此基础上能稍稍有些收获，亦即生起合理的怀疑，比如说："诸法究竟是不是空性呢？也许是噢！"假使能有这样的疑问，那么从此以后，这个人的心里就播下了空性的种子，纵然即生不能成佛，但他流转轮回的时间也所剩不多了。这是佛亲口所说，并不是我随意编造的。

关于这一点，在佛经当中还有一个比喻。一个人在辽阔的原始森林当中迷了路，他焦急而又迷茫地走了很久，最后终于遇到了放牧的牧童。这就说明他已经接近森林的边缘，很快就要走出森林了。为什么呢？因为牧童们不可能到森林深处去放牧，而只会在森林边缘一带活动。

佛继续说道：同样，无始以来，我们在轮回当中经历了无数次生生死死、恐怖漫长的轮回，就像茫茫无际的森林，而我们就如同在

轮回密林中徘徊了很久的迷路人。现在终于听到了空性的法门，虽然尚未证悟空性，甚至对空性的了解也不够深入，但我们却已经踏上了脱离轮回的征程。

这就说明，凡是听到般若波罗蜜多、听到空性的人，纵然没有获得解脱，但也即将走到轮回的边界，很快就能从轮回中得到解脱。这是佛亲口所说的。佛永远也不会以妄语来欺骗众生，在整个世界上，唯有佛陀才是谛实语者。

为什么佛陀是实语者呢？因为，佛陀根本不存在欺骗众生的贪嗔痴等烦恼或者念头，首先没有生起这些烦恼的因，所以也不会有这些果，他不可能向我们打妄语。

显宗证悟空性的方法，一般依靠宣说般若波罗蜜多的经论，以及中观论典所提供的逻辑思维方法来进行推理，除此之外，没有其他的证悟空性之方。若能按照佛陀所指的思路去推导，即使是薄地凡夫，也能够在理论上清楚地领会到空性的含义，虽然还谈不上是证悟空性，只能算是对空性有所了解，但从此以后，就会知道现实生活只是一场梦境而已，白日的所见所闻与梦中的景象是毫无差别的。然而，以前我们却一直认为，白日生活中的一切现象，都实实在在地存在着；而梦中的所见所感，却是根本不存在的幻觉。

为什么我们会有这样的错误概念呢？因为，不管梦境持续多长时间，梦中的景象多么千奇百怪，第二天醒过来以后，所有梦中的一切都会烟消云散，因而我们就会立即意识到，这只是一些幻象而已。但是，我们现在还没有走到轮回的尽头，还没有从轮回当中醒悟过来，还正在轮回的大梦中漫游，所以还无法回头观察轮回的真假与否。如果有朝一日我们能站在轮回边缘来回顾现在的一切，就会真相大白——原来自己所经历的种种坎坷、百般艰辛，以及爱恨情仇、

酸甜苦辣，都只是一场梦境而已。

这并不是异想天开，而是确凿有据的事实，总有一天，我们肯定会亲身感受到这一切的，但究竟要等待多长时间，就不好说了。因为这要取决于很多客观的因素。只要具备听经闻法、思维修习等条件，经过点点滴滴的日积月累，我们终究会明白，以前所有的经历都只是一场误会、一枕梦境。

虽然不需要等到那一天，即使现在我们从中观的角度来解释上述道理，也一样可以得出相同的结论，但仅仅从理论上进行论证还不够，还需要相应的修行。当修行到一定境界的时候，我们就会真真切切地明白，世间的万事万物都根本不存在，只是因为眼、耳、鼻、舌、身五种感官能看得见、摸得着、尝得到……才使我们得出一切现象都实有存在的结论。

但是，眼睛看得见又如何呢？就连我们的眼睛本身，都是无法存在的。比如说，在梦中我们的眼睛也可以看，但梦中所有的一切，包括我们的眼睛、耳朵乃至整个身体都是虚幻的。老年人可以梦见自己年轻时候的经历，可以重温青春的快乐时光，但七老八十的耄耋之人能够在此刻拥有青年时代的健壮身躯吗？绝不可能。那是很早以前的情景，现在已经消失无踪、不复存在了。显而易见，梦中的一切，包括整个身体，都只是一种幻觉而已。

如果能从理论上了解这些道理，并通过思维与论证的推进，而使这种理解进一步发展、成长，就可以将理论上的知识转变成证悟空性的智慧，从而证达空性。这是大多数显宗常用的、公开的证悟空性的方法。

显宗另外一种证悟方式，就是禅宗的证悟方式——既没有太多的思维，也不讲很多的理论。有人会提出疑问，既然不闻不思，又如

何证悟空性呢？禅宗的修行人往往是通过打禅而证悟的，在打禅的时候，禅师会要求大家不思善、不思恶，既不追忆过去，也不迎接未来，就是要观照当下。当下是什么样子，心的本性就是什么样子。在无思无念的境界中令全身心放松以后，就有可能会看到心的本性光明，从而证悟空性。

禅宗的方法，是极其上乘的证悟方法。但前面也讲过，由于这种方法既不特别强调出离心、菩提心，也不宣讲人身难得、死亡无常等道理，还没有具体的修法，只是在没有修持任何前行的情况下，直接通过坐禅来证悟，所以是很难的。在几千个或者几万个修行人当中，也许才会出现几个。

不仅禅宗是这样，大圆满也是如此。虽然大圆满听起来也很吸引人——是至高无上的修法，可以无须勤作地迅速证悟，但这种修法与我们的相续是否相应呢？这就很难说了。

与禅宗不同的是，如果大圆满修行者的相续与法不相应，就可以从人身难得等基础修法起修，使自己的根机逐渐与法相应，这样就能依靠大圆满的途径达至最高境界。但禅宗却没有前行的修法，而只有简单、直接而快速的方法。只有非常上等的根器，才能以禅宗的方法来证悟，因而，古往今来，以这种方式证悟的成就者真可谓寥若晨星。

对根机相应的人来说，禅宗是极好的证悟方法；但对业障深重、根机不够成熟的人而言，无论禅宗的修法，还是大圆满的修法，都算不上是最好的修法。

大家都知道，米拉日巴尊者最初学道的时候，首先依止的，是宁玛巴的一位德高望重的上师。关于这位上师，在宁玛巴的历史上也有记载，他是宁玛巴举足轻重的一位具有修证的成就者。也就是说，米拉日巴尊者的大圆满上师，是名副其实的上师。但在该上师将大圆

满法传给米拉日巴尊者之后，米拉日巴尊者修习了一段时间，却没有什么效果，只有半途而废。后来遇到玛尔巴上师以后，上师以命令他建造很多房子的方式来让他修习诸种苦行，在经过了很长时间、遭受了很多磨难之后，才给他灌顶，使他最终获得了成就。

为什么米拉日巴尊者在值遇到殊胜无比的大圆满法，以及当之无愧的大圆满上师以后，仍然不能获得成就呢？这是因为，米拉日巴尊者当时的根机，与大圆满法有很大的距离，所以无法适应大圆满法。既然米拉日巴尊者都与大圆满法不适应，我们能保证自己会适应吗？我想谁也不敢打包票吧！所以，我们决不能忽略前行的修法。

为什么禅宗不讲任何道理、没有任何具体修法呢？因为禅宗是一条直接的路，是与空性境界十分接近的路，只需直接去观知，而不需要借助任何推断。要知道，越接近空性，我们的语言就越不管用；在空性境界当中，我们的语言与思维都没有任何用武之地。没有任何语言，可以直接描述空性，因为空性已经超越了所有凡夫的语言与思维的范围。

为什么中观派要讲很多道理、要进行很多逻辑推理呢？因为中观修法不是最直接的证悟方式，而是逐步引导的渐悟之法。作为凡夫，我们每个人都有堆积如山的执著，所以不可能一下子将其推翻，而只能以逐步递进的方式来层层推导。

比如说，大家都认为我手里的杯子是实有的，里面的茶水也是可以喝，喝了就能够解渴的、实实在在的物质，这都是客观存在的事实，并同时对大地、房屋、人类、交通工具等其他所有事物都有着实有的执著。中观的方法，就是逐一观察杯子、茶水、山河大地，乃至于自己等执著对境，将其分解到物理学所说的粒子、原子，或者佛教所说的微尘等极其细微的单位。有一点需要说明的是，尽管现代物理学已

经将物质细分到夸克，但与佛教的微尘概念相比，却仍然有着天壤之别；不仅如此，以佛的智慧，已经将大大小小的所有执著、所有的存在实体，都完全遮破了，这是目前的科学领域所无法想象的境界。

通过这种各个击破的方式，就能使我们恍然大悟——原来自己所执著的一切，都是五官的一种错觉，都像梦境一样没有任何实义，从而将大大小小的所有执著彻底消灭。

中观派是以层层引导、逐步深入的方式而证悟的，所以就要讲很多道理，并通过这些道理来让我们明白事实的真相。

再往上走，就是密宗证悟空性的方法。在密宗修法当中，有很多显宗经典从未提及、显宗修行人前所未知的证悟空性的窍诀。普通的，就是《时轮金刚》、《大威德金刚》等续部中所说的气脉明点的修法。

为什么通过这些修法能够证悟空性呢？因为，虽然我们的身体与精神分别属于两个不同的家族、两个不同的体系，但由于它们始终相互紧密依靠，所以就有着极大的关联。通过修持气脉明点，就能帮助我们证悟空性。比如说，在没有任何不适的情况下，假如我们一直观想自己头疼，过一阵子，头就肯定会真正地疼起来。

曾经不止一次地出现过这样的情况：一个健康人与一个身患绝症的人同时到医院去检查身体。由于医院工作人员的失误，而将两人的检验报告掉换了。健康人误以为自己得了不治之症，便伤心欲绝，并从此一蹶不振，最终真的患上了绝症；真正的绝症患者却因为误诊结果而心花怒放，并重拾信心，结果逐渐恢复了健康。这就是意识的强大功能，现代人称之为心理作用。

佛陀发现了这一点，并将其告知于我们，利用心理作用，就可以彻底扭转我们的命运。

但是，如果不观想头疼，而是直接用石头、棍棒等坚硬之物来

击打我们的头部，头立刻就会疼痛不已。这说明什么呢？这是一种比喻，它说明中观的修法，就好比观想头疼，虽然也能起到作用，但却需要很长的时间；而气脉明点的修法，就像用硬物击头，很快就能够奏效，不但能使精神获得解脱，甚至包括肉体，也能出现缩小、化光等神奇现象。

很多人都知道大圆满的虹身成就，这不是一种传说，而是有根有据的事实。在大圆满的历史上，曾经涌现过很多这样的事例，前几年也出现过这样的成就者。我也亲自去调查过，并将调查报告附在《前世今生》的后面。我想很多人都应该看过——整个人的身体，包括头发、指甲都全部化为虹光，从而使有血有肉的身体超越于凡夫肉眼的视线范畴——这是密宗特有的证悟成果，是显宗修行人难以料想的特征。

然而，从大圆满的角度来说，普通密宗的修法，也并不是最高等、最快捷的，其中还存在着一些弯路，这种修法还是比较复杂的。只有大圆满修法，才是最直接、最快速的修法。

需要注意的是，我们的根机能否与之相应，这就是一个问题了；而通过前行的修法，就能排除这一问题。佛教认为，除了成佛以后的境界是永恒不变的以外，世俗的万事万物都可以依靠某种因缘而转变，所以我们的根机也是可以发生变化的。根机与大圆满不相应并不可怕，我们完全可以提升自己的根机，使其从不成熟到成熟，这是有办法的。

所谓的办法，就是通过修持外加行、内加行等一系列的修法，从而使我们的身心逐步调服、规范、成熟起来。

为什么当初玛尔巴大师在灌顶之前，要让米拉日巴尊者吃那么多的苦头？就是为了成熟米拉日巴尊者的根机。在米拉日巴尊者历尽艰辛之后，根机日渐成熟，才将灌顶与修法授予米拉日巴尊者，这样

才能使其相续与法相应，才能获得最终的成就。

综上所述，通过前行的修法，就必定能使我们的根机与大圆满法相应；如果自心能与大圆满法相应，大圆满法就是货真价实的无上之法。

抛开显宗修法不谈，即使在密宗修法里面，大圆满修法也是任何修法都不可逾越的。在佛教史册当中所记载的，不同层次的成就者虽然层出不穷，但能即生获得虹身成就的，唯有大圆满的修行人。虹身成就属于什么样的层次呢？就是成佛的层次。

有人会提出疑问，释迦牟尼佛当初成就的时候，轰动了整个世界，随后又转了极其深广的法轮，利益了无量无边的众生，但为什么这些人的成佛却悄然无声，也没有转什么法轮、引起什么轰动呢？

这是因释迦牟尼佛往昔的发愿力所致，在佛陀出世之后的五千年间，都是释迦牟尼佛的教法住世利益众生之日，所以虽然有很多成就者的内证与释迦佛无有高下之分，但他们成佛与度化众生的方式却是千差万别的。在释迦教法尚未消逝之际，他们不会以教主的身份来度化众生，而是示现为各种形象。在屠夫、妓女等卑劣种姓之人当中，会有这样的化身；在愚昧微贱的动物当中，也会有这样的化身……

为什么要这样示现呢？因为，假如我们以人的身份去度化动物，就会存在语言的障碍。放生的时候也是这样。我们为动物们念诵佛菩萨的名号与心咒，只能在它们心中播下解脱的种子，却不能真正地与它们沟通。但如果是以动物的身份出现，就能毫无障碍地与之交流，就能行之有效地利益、度化这些动物。因此，在六道的任何一个角落，都有可能会出现佛菩萨的化身；但他们所传播的法，就是释迦牟尼佛的教法，而不是他们自创的法，因为释迦牟尼佛的教法尚未消失，所以他们不必采用什么新的教法。在经过一定时间以后，释迦牟尼佛的

教法会消失，取而代之的，便是弥勒佛的教法。只有弥勒佛的出世，才会像释迦佛一样轰动整个世界，并随之诞生新一轮的教法。

无论通过哪一种修法去证悟空性，最终的境界却没有高低之别，是毫无二致的。在整个宇宙、整个三千大千世界当中，空性是唯一共同的境界，而不会有两种最高的空性境界并存。由于最究竟的终点是一样的，所以无论采取任何一种方式，都是异曲同工的。自己对什么法有信心，就修什么法。

作为真正的修行人，一律不能参与那些妄说禅宗好、大圆满不好，或说大圆满好、禅宗不好，抬高自己的宗派、贬斥其他宗派的做法。如果是为了学术界的研究探讨，可以去进行比较分析，但如果修行人抱着自赞毁他的念头去做这些事，就有谤法的过失。要知道，若不是真正的法，释迦佛也不会传授给我们。因为众生的根机千变万化，所以佛陀才会因材施教，而宣说了八万四千法门。我们没有资格去评价、排斥或批判释迦佛的教法，而只能尽力去吸收这一切。只有那些具有智慧的高僧大德，才有评论各种法门之高低贤劣的资格，但他们之所以这样做，也是为了让我们区分什么是正法、什么是邪教，而不是为了将各种法门一分高下。只要是释迦佛的教法，就一定是正确的，而不会有任何问题，所以，我们千万不要去造作这些口业。

证悟空性的目的，就是为了让我们明白轮回、涅槃或者三千大千世界最终的本来面目。比如说，在电脑屏幕上可以看到各式各样的东西，但这只是电脑程序所控制的结果。同样，我们平时所接触的世界，也受控于某种程序。佛陀告诉我们，只要从根本上将程序破坏，就能消灭这一切，轮回再也不会出现，这是非常理性而有智慧的方法。除此之外，其他任何办法都不管用。

如果为了快速证悟空性，而妄图抛开前行修法，是没有任何用

处的。所以，修行的次第决不能错乱，这是非常重要的。

以上讲述了证悟空性的重要性，以及证悟空性的方法，下面宣讲《三主要道论》正文。

不具证悟实相慧，纵修出离菩提心，

亦不能断三有根，故当勤证缘起法。

这就是说，如果不具备证悟实相的智慧，纵然修持出离心与世俗菩提心，也不能解决最终的问题——断除三有轮回的根源，消除最细微的烦恼——所以，我们就应当精勤地修持缘起之法。当然，前面也讲过，如果能具备出离心与菩提心，就一定会很快地证悟空性。

所谓实相，也即禅宗所说的本来面目，或大圆满所说的自然智慧。为何称之为自然呢？因为其中没有夹杂着被意识形态所扭曲、所改造的任何成分，而是天然自成、原本存在的东西。这也可以叫做空性、光明、如来藏、般若波罗蜜多等等，这些都是一个东西的不同名称而已。所有名称的内在含义，都是毫无差别、完全一致的。

虽然修持出离心可以减少造作杀盗淫妄等恶业的念头，修持世俗菩提心可以将严重的自私心降到很低的程度，但最后的细微烦恼，却唯有证悟空性的智慧才能够彻底解决。

如果我们每个人都能在这方面努力，按照佛陀的教诲，每天安排适当的时间来认真修持外加行、内加行等修法的话，就一定能够成功，只是时间早晚的问题。为什么能这么肯定呢？因为我们掌握着具说服力的、非常可靠的证据——千千万万的事实证明，任何一个人，哪怕是普通的凡夫，也能通过佛陀的方法而证悟，这并不是神仙、天才的专利，所以我们有这样的把握和信心。如果没有这样的把握，我们也没有必要去欺骗他人。

当然，如果不去追求证悟空性、修持空性，为证悟空性而尽力，无因无缘当中又怎能证悟空性呢？这是不可能的事情。所以这种人也永远无法成功。无论做什么事情都是这样，世间人如果想挣钱，也必须努力工作，否则金钱决不会自己找上门来。同样，如今证悟的方法已经摆在眼前，不怕不证悟，就怕不努力，只要努力，就能成功，事实就是这样。

虽然每个人都希望解脱，但因为物质享受是无须通过修行，便能看得见、摸得着的，所以具有很强的诱惑力，作为凡夫俗子是很难抵挡的，因而就不容易产生出离之心。如果不精进修行，懒惰懈怠，再加上往昔的习气，就会一门心思地去追求这一切，永远也不能感受到修行的乐趣，永远都徘徊在解脱之门的外围。其实，假如我们能勤恳专注地修行，其结果也绝对能亲身体会到，不是在下一世，即便在今生，我们每一个人都会不同程度地证悟空性。所以，空性并不像有些人所想象的一般遥不可及。

前面讲过，即使有了出离心与菩提心，也不能解决最根本的问题，所谓最根本的问题，就是指轮回的起源。如果不去破坏它，轮回随时都有可能产生，这样则不能断除轮回的根本。因而，我们就应该千方百计地去证悟缘起法。

什么叫做缘起法呢？大家都知道，有因就会有果，无因就不会有果，这是每个人都能接受的、很普通的逻辑，但如果从深层次的角度去看，我们从来就没有通达真正的因果关系。为什么呢？我们不要从宏观的角度去看，因为这些都是五官的错觉，学过量子力学的人都知道这一点，对此谁也不会有所怀疑，而应到微观世界当中去分析。什么是微观世界呢？就是物质粗大的表象下面所隐藏的，最基础、最原始、最究竟的层面。

比如说，在宏观世界的概念当中，我们一般认为，果就是从因中产生的，有了因，就会产生果。

这就是一种错误的观念。为什么是错误观念呢？因果之间到底是什么关系呢？比如说，我们都认为稻种和稻芽就是因果的关系，因为有了稻种，以及土壤、水分、空气等助缘，就会让苗芽无中生有。种子对苗芽起的作用，就是让它产生，让它成长。

但是，请大家认真地分析分析，因与果究竟是同时存在，还是先后存在呢？在因对果起作用的时候，果究竟存在吗？如果认为此时果存在，也即因果二者同时存在，那么种子能让芽苗产生吗？不可能。因为果已经存在了，既然果存在，又何须因的作用呢？因根本不必对果起作用。反之，如果认为此时果不存在，先有因，后来才由因产生了果，也是不能自圆其说的。我们可以想象一下，在果尚未产生的时候，因能对它起作用吗？不可能，因为果根本不存在。既然果不存在，像虚空一样，因又怎么对其起作用呢？还有，假设此时果已经产生，那么因也就不可能存在，否则因就成了多余的东西。既然因不存在，它又怎么对果起作用呢？两个从未见面的物质是不可能互相起作用的。因此，虽然从宏观的角度而言，存在着因果的关系，但这只是一种错觉而已；从微观的角度而言，因果的关系从来就不存在。

大家一定要好好想想这个问题——因怎么会对果起作用？

虽然很多人学过西方哲学或者东方哲学，但这些学科却从来没有深层次地思考过这一问题，只有佛教，才进行过这种深入细致的思维。

虽然这一切都不是实有存在的，但在我们的眼前，却会出现因、果，以及从因产生果的奇特现象。电子显微镜、粒子加速器等精密仪器无法观测，世间的神通、修行的境界也不能衡量，这就是佛陀所说的缘起法。缘起法与空性是等同的，也就是说，不存在与现象是平等

共存的，如果想抛开眼睛所见的外在现象，去重新寻找一个空性，是不可能的。缘起法就是空性，空性就是缘起法，这就是佛经所讲的“色即是空，空即是色”。

世间所有的东西，都不能以中观的理论去分析、观察，否则，越观察就越接近空性的方向，就越没有答案。比如说，从宏观的错觉而言，水喝下去就可以解渴，就能够满足我们身体感官的需求。但佛陀却教导我们不能满足于此，而是要往深层次去思考，打破对因果的固有认识。

世间一般的人都是人云亦云，大家说有因果，自己就认为有因果。但这些所谓的因果关系，却只不过是一种错觉，是我们的感官在欺骗我们而已。感官不经分析便将错误的信息传递给我们的意识，意识也毫无原则、不假思索地紧紧抓住这些错误信息，死活也不肯放开，因为我们的内心是不见一丝光亮的黑暗。

只有佛陀的智慧光芒，才照亮了我们的内心，使我们清醒地意识到，不要说佛陀所照见的世间万法的究竟真相，就连电子显微镜所能观测到的，将物质放大很多倍的层次，我们的眼睛也无能为力，所以它是不可靠的。我们从来就不知道事实的真相，只会在感官与意识的相互作用下，无有止境地流转轮回。

现在我们要做的，就是要说服自己、教育自己，说服的理由千千万万，不仅是佛教的深奥理论，只要借助于物理，也可以证明很多。前面也讲过，虽然在三百年以前，我们根本没有电磁波的概念，即便是现在，我们也看不见、摸不着电磁波，但通过仪器却能使我们感觉到电磁波所带来的信号。这就说明，我们的五根是不可靠的，看不见、摸不着并不意味着不存在。

稍为懂得一点科学常识的人都知道，空中有电磁波、有引力等等，

只是自己看不到这一切罢了。

但科学只能深入到这个层面就停滞不前，转而求助于哲学等其他学科。其实，最终的问题，却只能由佛学来解释。

当世人对自己的五根与原有的观念产生怀疑的时候，我们就适时地将空性光明的概念介绍给他，这样他就能很快接受，就能慢慢放下原有的错误观念，而逐渐地接受空性，并进一步接近于空性光明。

有些人认为，《心经》中说“无眼耳鼻舌身意”，但明明我们的眼睛、耳朵等等就是客观存在的，这怎么能说得通呢？

佛陀的上述结论，不是从世俗现象的角度而言的，他不会如此愚蠢，不会荒谬到去否定世俗中眼耳鼻舌的存在。谁都知道，除了精神不正常的人以外，世俗当中不可能有人会明明看到物质，却否认它的存在。眼睛是在看东西，耳朵是在听声音，但这都是错误的幻觉。

从此以后，我们的意识就开始变得聪明起来，就开始动脑筋了。我一直认为自己耳闻目睹的一切是千真万确的，感官从来就不会骗我，但事实却并非如此，原来这一切连微尘大小的实有都不存在。

然后，我们就可以采用中观的推理方式来分析抉择，并从中深切地了解到：正因为轻信了这些错误信息，才让我产生了如此之多的烦恼，才让我不由自主地流转轮回、饱受痛苦。这就叫做证悟缘起空性。

谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果，

灭除一切所缘境，此人踏上佛喜道。

紧接着，宗喀巴大师又进一步地说明缘起法的概念。

“谁见轮涅一切法，永无欺惑之因果”。这句话很重要，也就是说，虽然一切都不成立，但从错误观念的角度而言，因果、轮回、涅槃的一切万法却毫无错乱、真实不虚地存在着，善有善报、恶有恶报，是

千真万确、永无欺惑的事实，这就是因果的自然规律。

这就像虽然通过科学已经证明，一切物质都是瞬息万变、刹那生灭或运动的，但从肉眼所见的层面来说，我们仍然可以承认某个物质是恒定静止的一样。大家都会不约而同地认为，一个小时之前来到这里的是我，现在坐在这里的仍然是刚才的那个我。

有的人可能已经听糊涂了，一会儿又说因果不存在，一会儿又说因果不虚，这应该怎么理解呢？本书前面讲过，这是从二谛的不同侧面来区分的。详细的原因，大家可以看书，此处就不再重复了。

这些都是非常重要的，我们一定要认真反复地进行思考，时常有些人在听到空性的说法之后，便认为“既然一切都是空性，因果也不存在，我们为什么还要去修行，还要去度化众生呢？纯粹多此一举！”

曾经也发生过这样的情况。有一位十分了不起的上师为弟子们传讲大圆满法，当他讲到“没有善、没有恶，一切都不存在”的时候，一个路过的牧人听到了，就回家用绳子拴住一只羊的嘴，并且傻乎乎地告诉羊说：“你也不存在，我也不存在，因果善恶也不存在。”然后，就眼睁睁地看着羊气绝身亡。

但是，在我们凡夫的境界中，谁也不能否认因果的存在。当我们有因果善恶执著的时候，因果善恶就是实实在在存在的，就能够起作用。比如说，虽然从空性的境界而言，一杯开水并不存在，所以不可能把手烫伤，但如果我们不小心把滚烫的开水倒在了手上，就肯定会被烫得大呼小叫，因为我们感觉到疼痛了。这是为什么呢？就是因为虽然我们在理论上懂得了开水不存在的道理，但由于修行跟不上，还有对开水、对手的执著，认为开水是很烫的，而手却是肉长的，是有感觉的，所以不能去接触开水。只要有了这样的执著，就会被烫伤，理论上的认识在此时是不管用的。所以，在执著没有消除之前，我们

不能把开水倒在手上。

同样，虽然我们从理论上知道万法都是空性，没有善、没有恶；但从现象的角度而言，却还是要尊重因果、服从因果、相信因果，还是要跪在因果的脚下。因为我们的智慧还没有成熟，我们的功力还没有超越它，此时，它还具有很强的能力。此时如果不尊重因果，我们就会造业，并将最终受到因果的制裁。

总而言之，在学佛的初期，我们一定要行善断恶，不能对什么都不执著，而是要用好的执著来推翻坏的执著，要借助善业的力量来消除不善业的力量。

“灭除一切所缘境”。当意识知道眼耳鼻舌的信息是错觉以后，就开始变得聪慧起来，就不会再上当，无论眼睛怎么一再地告诉我们，这个东西是红的、绿的、方的、圆的等等，它都一概不接受；同样，当耳朵传递出悦耳的声音、刺耳的声音、嘈杂的声音等信息时，意识仍然不为之所欺。依此类推，鼻子闻到的芳香、恶臭，舌头尝到的酸、甜、苦、辣，身体感受到的温暖、严寒等等，都遭到了意识的一概否定——虽然你们这样认为，但你们的观点是错误的，红色既不是红色，方形也不是方形，一切都不存在，一切都是空性。现在我已经有了自己的主见，我不会再上当受骗，不会再盲从，被你们牵着鼻子走。“色即是空，空即是色”，只有佛陀告诉我的这些，才是唯一的真理。这就是证悟空性，就是“灭除一切所缘境”。

综上所述，首先，在我们的善恶执著还没有彻底灭除之前，要相信因果，相信善有善报、恶有恶报的规律；其次，虽然我们能感受到一切，却要明白这只是源于感官的感觉，而不能认为这都是实有的，因果实际上并不存在，都是空性。

比如说，当自己做了坏事而受到恶报，其中无论是做坏事，还

是遭受报应，都建立在身体感觉的基础之上。如果我们昨天吃了海鲜，今天就遭到病痛的折磨，谁知道我们在造作杀业呢？就是我们自己的感官。眼睛看到手去拿海鲜并送到嘴里，然后由舌头尝到了海鲜的滋味，其中的眼睛、手和舌头，就是证明我们造作恶业的证人。同样，谁能感觉到我们在生病呢？就是我们自己的身体。因此，除了我们自己的感官之外，根本不存在什么善业与善报、恶业与恶报。

当我们了悟这些道理之后，对一切外境都不再会有执著，通过日积月累的熏习，就能令智慧逐步成长，令这些错误的概念逐渐淡化乃至彻底消失。当智慧的力量完全超越因果的时候，就不会再受因果的制约，不会再受山河大地、地水火风的影响，善也不是善，罪也不是罪，继而从根本上打破因果关系，获得最终的解脱。

此时，就像没有一丝云彩的天空，除了蓝色的虚空之外，看不到任何东西一样，我们的心也除了一片虚空之外，不存在任何东西。至于外在的物质，也只是我们意识的投影而已。一旦证悟了内在的智慧，外面的一切也就随之而解。

“此人踏上佛喜道”。我们什么时候才能达到这个境界呢？现在还不能着急，要从人身难得等加行开始启程。当我们从最基础的起点向解脱迈进的时候，就踏上了佛陀所欢喜的征程。通过天长日久的积累，就能一步步往这个方向趋近。

何时分别各执著，无欺缘起之显现，

远离所许之空性，尔时未证佛密意。

无论在任何时候，如果把无欺的因果缘起规律与远离一切承许的空性割裂开来，将其分别执著为相互矛盾的两种法，此时就没有证悟佛的密意。

永不错乱、真实无妄的因果缘起规律，与一切万物的空性，是互不排斥而同时位于同体的。关于这一点，也可以用科学来阐明。比如说，我们都知道，在物理学的概念范围内，粒子速度的变化，常常可以达到和真空光速相比拟的数量级。也就是说，眼睛所见到的静止之物，与构成物质的粒子在一秒的万分之一、十万分之一的时间内所发生的飞速运动，也同样是平等共存、不可分离的一回事。离开了眼见的静止之物，就没有瞬息万变的粒子运动；除了瞬息万变的粒子运动，也就找不到眼前的静止之物。并不是抛弃了静止的物质而重新创造出高速运动的粒子，肉眼看到的静止之物，就是物理学家通过电子显微镜所看到的运动之物，这就是同一物质在不同层面的两种现象。

同样，有因果与没有因果，也是从有错觉与没有错觉的两种境界、两个侧面所反映出的一体之法。我们不能在因果之外另找一个空性，否则“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”就说不通了。通过物理学的概念，就能使我们很容易地接受这些理念。

一旦无有轮番时，现见无欺之缘起，
断除一切执著相，尔时见解即圆满。

什么时候能够证悟佛的境界呢？一旦不再有轮番交替、互不圆融的见解，不会再简单地认为——我们去看的时候，因果就是存在的，当佛去看的时候，因果就成为了空性，现在因果开始起作用，就不可能再是空性，现在因果开始退场，就到了空性登场的时候了；而是在因果无妄的同时就是空性。就像在肉眼现见静止之物的同时，该物质本身就是运动不息的，而不是先有静止的物质，在通过电子显微镜观察的时候，它才变成运动的一样。物理学家所见到的，相对于我们的肉眼而言更靠近物质的本质，因而更为准确，但也不是最准确的。唯

有佛陀所见到的，才是一切万物的真面目。因果本来就不存在，只是在我们五根的错觉中，才真真切切地存在着。通过物理学的试验来证明肉眼的不可靠，并进一步引申出这些结论，就比较容易被大家接受，因为物理学的理论是现代人所熟知的范围。

如果没有认为缘起空性是轮流的时候，就能在现见因果轮回的同时，断除一切执著之相，充分地印证到“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”的道理。

有人觉得这种观点神秘得难以接受，便会反驳：因为有了某套房子，所以我才会付出很多的钱去买它，既然房子都不存在，我拿钱去买的又是什么呢？

其实，这些都只是我们的错觉而已。佛陀永远都不会否定我们的错觉中有东西存在，否则就成了断见。但佛陀也不会因为我们看到某个东西，就承认这个东西一定是真实存在的，因为肉眼所看到的东西不一定是正确的，就像我们眼见一个白色物品，但其本身却不一定是白色的一样。

我们凡夫都是很执著、很傲慢的，往往认为自己看到的才是正确的，只有“我”说了才算，只有“我”的眼睛说了才算，始终以五根的错误信息为标准，凡是与之不符的观念，都一概否定。既然现在已经明白了这些道理，从此以后，我们不能再被五根牵着鼻子走，而要以佛陀的思路为指南，遵循佛陀的教诲去行持。但就目前而言，由于我们必须要依靠眼睛去看佛经，依靠耳朵去听讲解，才能接收到佛陀的教言，所以暂时还是要利用它，利用它们来最终推翻它们自己。

有一个很好的比喻可以说明这一点。在没有火柴、打火机的情况下，人们生火的时候，就将两片很薄的木板相互不停地使劲摩擦，从而产生出火花，并最终使木片本身燃烧起来，直至化为灰烬。同样，

首先我们要借助眼睛、耳朵等等来了解佛的理论，进而又要以这些理论来推翻眼、耳、鼻、舌自己的观点。

仅仅如此还不够，还要进一步去修习，当修行程度达到理论的高度时，就获得了真正的成就，再也不受因果的约束，成为最终的胜利者。因为在此之前，我们必须接受它（指五根）的指令，服从它的吩咐，要对它言听计从、唯命是听，所以不可能成为真正的胜利者。

以前我们一直不间断地在蒙受着它们的欺骗，因而导致了各式各样的痛苦。现在是撕下这个骗子的假面具、揭穿其真面目的时刻了，我们必须全力以赴地与之拼斗。

真正的胜利，并不来源于外界的争斗。与他人搏斗，同敌方交战，杀死多少敌兵，占领多少国土……都不能获取真正的胜利，只有与五根厮杀，与我执拼命，在战胜五根的错觉与我执以后，才能获得决定性的胜利。

释迦牟尼佛也说过："我不与世人争。"也就是说，我与凡夫之间，没有什么可争论的东西，一切不好的东西都是自己造成的，都是自己的眼、耳、鼻、舌所造成的。别人不可能给我造成什么恶果。我们不需要与他人争斗，不需要通过人与人之间的斗争所获得的胜利；只需要与自己争论，与自己挑战，只需要以调伏自己、战胜自己所获得的永久性胜利。

比如说，我们常常会以为，今天我与别人吵架时真是神勇无比，我充分地施展了自己的骂人专长，适时地采用了有力的贬斥方式，以敌人不可还击之势英勇地罗列出对方的种种不是，最终灭掉了对方的嚣张气焰，打垮了对方的精神防线，将对方逼到无话可说的地步，获得了绝对优势的全胜，我是多么了不起啊！

其实，这种所谓的胜利并不是真正的胜利。我们不但不是值得

自夸的胜利者，反而是可怜的失败者。因为我们在骂人的过程中，说出了很多粗俗、恶毒的语言，生起了无数凶狠、邪恶的嗔心，将来必然会承受这些恶业的果报。我们自己让自己下堕，自己让自己受苦，我们必将会自作自受，这种损失是极其惨重的！

在读者当中，有学习西方哲学的，也有研修东方哲学的；有秉承儒家思想的，也有崇尚现代科学的。请大家比较一下，在你们所学的知识领域里，有没有这样的思想。答案是显而易见的：这些思想都是佛陀特有的伟大思想。前面我们也讲过，佛陀的大悲心是无出其右、独一无二的。此处我们可以更深一步地了解到，无论佛陀的大悲心还是大智慧，都远远超越了人类有史以来的所有学科与思想；依靠这一思想，就能走到轮回的彼岸，这一点是其他任何学科都无法企及的。世间的其他学问不但不能让我们彻底脱离轮回，甚至会让我们陷入邪见与贪婪的死胡同。既然如此，我又怎能不信赖佛陀、崇拜佛陀，又怎能去相信哪些令我们误入歧途的邪说谬论呢？在通达这些道理以后，就会对佛陀生起无比的信心，这就是正知正见。这样的正知正见永远都不会退失，因为我们掌握了最具说服力的证据，足以证明佛陀所具备的真知灼见，是旷世空前地伟大与独有的。

前面也讲过，虽然净土宗是非常好的宗派，但在年轻人当中，却应该推广智慧与大悲，将闻、思、修紧密地结合起来。每个人都没有理由不接受佛的理论，倘若每个人都能接受并奉行佛的理论，每个人都拥有这样的智慧和悲心，天下就会成为和平美好的世界。每个人不但今生能过得美满幸福，走的时候也能够在宁静祥和的气氛下，开开心心地离去。

我们不要去追求那些神神秘秘的东西，虽然我们也不排斥神通、神变；但必须清醒地知道，真正能够挽救人类的救星，就是智慧与悲心，

除此之外不可能存在什么其他的救世主。因此，我们要弘扬与传播的，就是大悲心与大智慧。我们的目标，就是让普天之下的所有众生都拥有这样的悲心与智慧。如果每个人都能拥有这样的悲心与智慧，则无论遇到什么样的打击与竞争，都能从容不迫地保持微笑，就如前面所讲，在生命走到尽头的时候，也能心甘情愿地放弃现在，去迎接更加光明的未来。佛陀最伟大的地方也在于此。

“尔时见解即圆满”。当断除一切执著的时候，我们的见解就到达了无法超越的终极圆满。

了知以现除有边，以空遣除无有边，

缘起性空显现理，不为边执见所夺。

这是宗喀巴大师对我们发出的忠告。

“了知以现除有边”。所谓“边”，就是极端，如同悬崖一般可以使我们堕落、下坠的致命险境。原来我们一直认为，自己所看到、所感受到的东西，都是实实在在、永不更改的真理，这就是“有无二边”当中的 “有边”。现在了知了这一切的真相之后，就再也不会像以前一样去看待周遭的一切，而能在耳闻目睹到所有显现的同时，明白这一切统统都是空性，都是并不存在的虚幻假立的东西。

“以空遣除无有边”。依靠空性的见解，就可以遣除“无边”。

什么是空性呢？什么也没有的单空叫做空性吗？这不叫空性。所谓空性，是指虽然一切万法其实都如同虚空般不可成立，但我们却能眼见耳闻，在凡夫的错误境界中，这一切都可以成立，这就叫做空性。

所谓的“无边”或者“无有边”，就是指断见。原来我们认为，看得见、听得着的事物就是有；既看不见、听不到，也无法感受的事物就不存在，也就是无。如今真正通达了诸法空性的内在含义以后，

就知道自己原有观点的错误所在。

我们既不需要去推翻任何一个宗教的见解，也不需要去推翻哪一个学术的观点，就是要推翻我们自己原有的错误观念，这就是我们的人生意义。

有些不了解佛法的人会认为这种说法是一派胡言——怎么能将推翻自己的观念作为生存的意义呢？这不是两相矛盾的吗？

但佛陀却告诉我们，在人与人之间的挑衅、教派之间的争斗、学术之间的辩论中获取胜利，都不是人生的真正意义。人生的意义，在于战胜自己的愚昧执著，推翻自己的错误观点。要达到这一目的，就必须证悟空性，如果未能证悟空性，就做不到这一点。

“缘起性空显现理”。缘起性空就是空性，缘起与空性永远都不会分离，就像宏观的静止与微观的运动一样，眼睛所见的静止之物在微观世界中，就是分分秒秒不停息的运动之物。

“不为边执见所夺”。自己所拥有的智慧不会再被边际的执著之见所掠夺。

当达到这一境界时，我们的见解就不必再提升；但现在我们只是从理论上知道了，这还远远不够。作为一个凡夫，怎样才能达到理论的高度呢？这是有办法的，所谓的办法，就是修行，因此，下一步的工作，就是去修行。

（五）结语

如是三主要道论，自己如实通达时，
当依静处而精进，速修永久之佛果。

当我们能如实通达以上所讲的三主要道论时，就应当赶紧找一

个安静的地方，去精进勤奋地修持永久之佛果。

在悠长的轮回长河之中，我们曾无数次地获得过世间的名利等等，如今这一切都已经烟消云散；如果不能获证菩提，我们将来也肯定会无数次地获得这一切，但这些都不是恒常的，都不能与我们永不分离。今天所拥有的，明天也许会不复存在；今年所获取的，明年也许会不翼而飞。唯有佛的果位，才是永恒的东西，一旦拥有之后，就再也不会失去。

为了所有众生都能寻找到终极的永恒，我们应当放下一切自我，孜孜不倦地潜心修持。

金刚萨埵修法

该金刚萨埵修法，名为《依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍诀》。

此修法的仪轨没有五加行的金刚萨埵修法那么复杂——没有观想心间月轮上的百字明咒轮、咒轮的融化、金刚萨埵心咒以及发光等过程，只是把金刚萨埵观想在自己前面的虚空当中，然后依靠四种对治力在金刚萨埵座前祈祷。它是法王如意宝撰写的，所以非常有加持力，也很重要；仪轨也不长，大家可以背下来，随时随地都可以念。

一、修法的要求和必要

修持这个金刚萨埵修法的人，最好能灌过顶，不过，假如对这个金刚萨埵修法很有信心，即使没有灌过顶，我想也没有问题。

我们多数人是凡夫，无论里里外外身口意，全都充满了罪业。我们都知道，十不善中最严重的是杀业，而我们这样的人恰恰又是造杀业方面的高手。现在大家都学佛了，也不吃海鲜、不吃肉了，与过去

相比有了巨大的转变，但在还没有学佛之前，我们跟其他人一样——点杀、吃海鲜，还有堕胎等等，其中堕胎的罪过和杀人的罪过是完全一样的，杀生的各种花样可谓登峰造极。这些严重而不可思议的罪业，我们基本上都犯过，而且不止一次，可以说是恶业累累、罄竹难书。

汉传佛教很早就有吃素的优良传统，不少人很多年前就已经在坚持吃素了；八九年前我讲法的时候，也有很多道友在听了戒杀吃素的功德后发愿吃素，这么多年也坚持得很好；堪布索达吉也曾向五明佛学院的汉族常住提出要求，如果没有发愿吃素，就不允许听他的课，这样还是起了一定的作用。如今，在修学藏传佛教的居士当中，吃素的习惯已经蔚然成风。但其他有些学藏传佛教的居士，却以学密法为理由，而认为吃肉是理所当然的，这完全是大错特错！

此处我也要强调的就是，凡是学大乘佛法的人，不管什么藏传佛教、汉传佛教，都一定要吃素，这个相当重要！

在内地生活，吃素根本不存在什么困难。内地有那么多的蔬菜、豆制品、水果等等可以选择，吃素是轻而易举、顺理成章的事。所以，除了环境特殊，或者是身体上有什么不适应等等以外，其他所有的人都一定要吃素。

当然，如果你学的是小乘佛教，那是另外一回事。现在泰国、缅甸等南传佛教盛行国家的出家人也没有吃素，小乘佛教的戒律允许吃三净肉。但我相信，我们当中没有一个人会说自己是学小乘佛教的，都认为自己学的是大乘佛法，既然学大乘佛教，那就要吃素。如果实在没有办法，那也绝不能吃活的生命或者点杀等等，这些严重罪业一定要回避。

藏地因为蔬菜、水果出产不多，以前交通也不便，所以多数出家人在没有办法的情况下，选择了小乘佛教的要求，但这本身是不符合

大乘精神的。现在不一样了，藏地也开始有了吃素的条件，我们也在逐步地改变，相信以后藏地出家人吃素会越来越普遍，吃肉的人会日渐减少，当然，这肯定需要一段时间。

我们刚刚开始在内地讲法的时候，居士当中也有很多人在拍蚊子、杀蟑螂等等，但是现在几乎看不到了，这是一个很好的进步。

另外，现在很多学藏传佛教的人，经常举行什么火供、会供等等。我听说有些人故意买很多肉，然后放在供桌上做所谓的会供，会供完以后，大家就把肉煮来分而食之，其实这种情况与平常在餐厅里面吃肉没有什么两样。

本来会供和火供是很有用的积累资粮方法，但普通人想做一个标准的会供和火供是非常难的。买一大堆食品，然后念仪轨，仪轨念完以后，就分给大家吃，这并不是真正的会供；买一大堆食品，念一个仪轨，然后统统往火里扔，这也不是标准的火供。火供跟会供最起码也要有比较好的生起次第基础，即使没有生起次第基础，也要清楚其中的程序，弄懂以后才可以做。但是，很多经常参加火供、会供的人根本不知道内在的含义和程序，这样就很难达到目的和标准。

这与修出离心和菩提心不一样。出离心、菩提心的标准修法很容易掌握，只是有没有修好就不一定了。

如果我们以后真正有了生起次第的基础，再去做会供、火供等等，才可以起作用，在此之前意义不是很大，所以还是要以修行为主。

目前我们最重要的修行，除了修菩提心以外，就是清净罪业。如果没有清净罪业，这些罪业会成为很大的障碍，使我们的修行不会有进步，即使暂时有一点进步，过一段时间也会退失，会出很多问题。所以，清净罪业是很关键的。

当然，如果我们天天在杀生，则即使修金刚萨埵忏悔，也不是很

管用。所以，首先应当尽量不造恶业，实在做不到的，才通过金刚萨埵忏悔，一定要记住。

在背这个修法颂词的时候，如果能背藏文，那当然最好；如果不能背藏文，背汉文也可以。

这么多年以来，尽管堪布索达吉、堪布益西彭措他们花了很多心血，将一些修法、仪轨翻译成了汉文，但还有很多的修法仪轨没有翻译成汉文，所以，要是你们中的年轻人有机会学习藏文，就最好不要错过时机。虽然学了藏文以后，不一定能看懂或者是翻译藏文的经典，但若能以藏文的发音念诵这些仪轨，也是一个很大的收获。

学藏文发音不难，如果肯下工夫的话，应该很快能学会仪轨念诵；但要学藏语，还是要背很多名词、语法等等。藏文和汉文的构成完全不同，很多谓语和宾语是颠倒的，还有时态的各种差异，所以学起来也有一定的难度。

现在翻译藏文的人特别多，但除了少数人算是正规的以外，其他真正能够翻译的人还不是很多。现在很多仪轨翻译得究竟准不准确，你们也无法辨别。如果翻译不准确，念诵虽然也有一部分功德，但对清净罪业等各方面肯定有一定的影响，所以，念诵的时候最好能念藏文，然后通过汉文来理解意思，这样就比较好。

二、具体修法

（一）前行

修行之前与之后的要点，收集在《慧灯之光（肆）》的《入座与出座》里面。全部的入座程序做完以后，就是皈依和发心。

皈依和发心的念诵内容，也可以用《开显解脱道》等仪轨里面的皈依和发心偈颂。念诵的同时，心里也要生起皈依和发心的决心。

在皈依、发心完毕之后，首先仪轨里就有一个“阿”字，“阿”是什么意思呢？就是表示空性。

显宗和密宗都一样，为了断除常见和断见，在修法的前面和后面，都要安住于空性，所以，在没有修法之前，首先要专注在空性的境界当中，并同时念诵“阿”字，然后是观想、念咒等正式修法，最后在回向等程序全部做完以后，又进入空性的状态。念诵“阿”字的时间，应当延续一分钟或几分钟左右。

（二）四种对治力

1. 依止对治力

然后观想，在空性境界中，像天空中乌云突如其来一样，突然在自己面前的虚空中出现了琳琅满目的供品，在供品正中，是庄严的莲花宝座，在莲花宝座上面的月轮之上，是报身装束的金刚萨埵。

要注意，这个修法不是把自己观想为金刚萨埵。虽然绝大多数密宗修法会把自己观想为所修的本尊，或者把自己心的本性观想为本尊的心咒等等，但这个修法不是这样，而是观想自己就是现在这样的凡夫身，在自己面前的空中，金刚萨埵面朝自己而坐，然后是自己向金刚萨埵祈求忏悔。所以，在这个修法里面，没有很多密宗的内容，如果很有信心，则即使没有灌顶，也可以修这个法。

无论修金刚萨埵还是其他本尊，都需要生起次第的基础。正规的生起次第需要很多条件，我们很难达到要求，但简单的观想方法，在《慧灯之光（肆）》里面讲得很清楚。观想是需要窍诀的，如果没有按照方法观想，只是闭着眼睛，逼迫自己心里要显现出一个金刚萨埵

像是不可能的。比如说，如果要修金刚萨埵，首先要请一个金刚萨埵的标准唐卡，这个修法所用的金刚萨埵不是双身像，而是单身像。双身像只有在密宗的内密修法里面才有，显宗里面永远都不会有这样的佛像。

我们请的金刚萨埵单身像唐卡不能太小，至少也要一肘以上，另外还要具备三个条件：第一个条件，就是在唐卡上面除了正中的本尊——金刚萨埵以外，周边不要有太多图案，否则观想的时候注意力不容易集中。第二个条件，佛像一定要画得非常标准。标准的衡量方法，一般画唐卡的人才知道。我们的区分方式，就是看唐卡中的佛像是否庄严，是否自己一看，心里就能产生欢喜心和信心。如果一看就觉得有点儿不对的唐卡，就不能用来观想。第三个条件，就是唐卡必须要开光。

然后，把具备这三个条件的唐卡放在比自己打坐的位置稍高一点儿的前方，前面陈设简单的供品——花、水果、油灯等等都可以。打坐的地方必须光线比较好，尤其是观想唐卡的时候，唐卡不能放在逆光处。光线太暗或上下明暗不一等等都不行，那样观想出来以后会出问题的。

之后，以毗卢七法坐式坐在唐卡前面，双眼长时间目不转睛地看着唐卡，心里不要有其他杂念，让意识和眼识都像融入唐卡一样非常专注于唐卡。这样过了一段时间以后，佛像就会慢慢地在心里显现出来，那个时候就闭着眼睛不看唐卡，看能不能显现出来。如果眼睛一闭，佛像就会立即消失的话，那就睁开眼睛继续看唐卡。

正规的生起次第还讲了很多调整方法。比如，本来坐着的唐卡显现出来是一个站立的唐卡，或显现出来的佛像没有头、手或一些身上的饰物，或者是出现变形等等。针对这些问题，生起次第讲了很多应

对的方法。不过，对我们来说，这些现在还不是很需要，现在我们只需简单观想就行了。

在看的过程当中，首先要看面部，然后是右手、左手、右脚、左脚，也可以有些时候看面部，有些时候看身上的衣饰，有些时候从宏观的整体看整个佛像，有些时候又观察佛像的细节，比如金刚萨埵眼球的黑白部分。这样仔仔细细地看了以后，佛像才会显现出来。

很多人都说自己观想不清楚，如果没按修法或不花时间，观想肯定不会清楚。观想不是那么容易的事，不能因为一两个上午看了看，显现不出来就放弃了，清晰的观想必须坚持很长时间才能成功。如果观想到位，同时还能起到一个作用，就是修寂止禅定。

寂止有两种修法，以后我们也可以讲一讲，其中的一个修法，就是我们正在讲的看佛像。因为看佛像的时候，一方面佛像可以在心里清楚地显现出来，故而属于生起次第的修法；同时，在很专注地看佛像的时候，心里也很平静，不起杂念，不会胡思乱想，所以也可以说是寂止的修法。

如果仍然观想不清楚，就也许是我们的罪业非常深重，也许用功还不够，方法上面不会有什么问题。

任何一个修法，都一定要按照规定的次第一个一个去做，这样肯定会修得很好，否则就不会成功，这些方面一定要重视。其他任何一个本尊都一样，都是这样修。这就是密宗生起次第的初步修法。

当我们即使不看唐卡，金刚萨埵也能在心里比较清楚地显现出来的时候，就算是暂时达到观想的标准了。

还有一个要强调的，是我们一定要知道，自己心里显现出来的金刚萨埵，实际上就是真正的金刚萨埵，而不能认为，现在我心里显现出来的佛像，是我看了很长时间唐卡以后的记忆，像投影一样，只是

影子而已，实际上金刚萨埵肯定在另外一个清静刹土当中。

密宗还认为，“嗡班匝尔萨埵吽”这个咒语，实际上就是金刚萨埵，但我们往往认为，咒语肯定不是金刚萨埵，咒语只是我自己的声音，是属于我的一部分。这些想法都是不对的。

金刚萨埵身上穿的衣服、装饰等等，我们就不讲了，这和加行里面讲的完全一样，只是加行里观想的是金刚萨埵双身像，这里是单身像，除了这个以外，没有什么差别。

然后观想金刚萨埵身上发出智慧的光芒。观想完以后，首先祈请金刚萨埵，用我们的俗话简单地说，就是请你不要忘记你当初的承诺，请以慈悲心摄受我等罪业深重的众生。

金刚萨埵还没有成佛的时候曾经发誓：如果将来任何一个罪业深重的人祈请金刚萨埵，念诵金刚萨埵心咒，仍然不能清净罪业的话，我就不成佛!

如今金刚萨埵早就成佛了，他当初的誓愿也绝不会空耗，依靠他当初的誓愿力，必定能使我们清除一切罪障。

本来金刚萨埵是佛，不需要我们去提醒，但是为了表达我们的虔诚和真诚，所以还是要祈请。

2. 破恶对治力

然后，在金刚萨埵的座前，以如同误服毒药一样的强烈后悔心，发露忏悔从无始以来到现在自己以身口意所造的犯戒等各种罪业。如果能记得清楚的话，就要一条一条地坦白，哪年哪月哪日，在什么地方，我做了什么罪业。凡是能够记得清楚的，全部要一一交代。

后悔心，也即破除恶业的破恶力，是四种对治力中最关键的对治力。如果没有后悔心，也不会下决心以后再不做这件事，这样四对治力当中的恢复对治力就没有了；观想也不会很认真，这样依止对治力

也不完善了；念诵金刚萨埵心咒的过程当中，也会散乱，这样现行对治力也缺乏了。只有有了非常强烈的后悔心，才会发誓，以后不再继续造此罪业，才会认真观想，精进念诵。罪业清净的程度，全都依赖于后悔心。一旦有了强烈的后悔心，不可能没有其他的对治力。所以在后悔心上一定要下足工夫，这是非常关键的。

3. 恢复对治力

第三个对治力，是恢复对治力。也即发愿：从此以后纵然遇到生命的威胁，也绝不再造罪业，请金刚萨埵主尊慈悲摄受我！

在比较广的仪轨里面还讲到：祈祷之后，金刚萨埵将手放于修行者头顶，并面带笑容地说“善男子，从此以后你的罪业已经得以清净”等等，然后自己和一切众生所有的破密宗誓言、违犯菩萨戒以及杀、盗、淫、妄等所有罪业全部得到清净。

不仅如此，通过金刚萨埵的修法，自己还能获得共同和不共同的成就。所以还要祈请金刚萨埵，希望在这一座当中，自己能立即得到这些成就。

4. 现行对治力

然后是现行对治力，也即念诵金刚萨埵心咒“嗡班匝尔萨埵吽”。

四种对治力并不是密宗独有的，实际上在显宗的经典中也提到过。具体内容，在《普贤上师言教》和《慧灯之光》等书里都讲得很清楚了。

（三）结行

观想完了以后，是回向，然后念一些吉祥的颂词，这跟其他的修法仪轨是一样的，之后按照出座的修法做一遍，就可以结束打坐了。

三、修法的功德

整个修法就是这么简单。当然，这只是字面上简单而已，意思是说这个修法很方便，并不是说内容上缺少了什么。虽然过程很简短，但内容却很丰富——四个对治力都具备了。

法王如意宝讲了：在具备四对治力的情况下，念诵四十万遍金刚萨埵心咒，则即使犯密乘根本戒这么严重的罪业，都能够清净。

其实，关于这一点，在密宗经典里面也有记载，只是密宗续部不是说的四十万遍，而是说的十万遍。

那为什么这里要求要念四十万遍呢？因为，在过去，人们的烦恼不像现在这么严重，那时修行人的观想能力、智慧、信心等各方面都比现在好，所以只需要十万遍，但现在是末法时代，所以数量上要乘以四，这个也是在佛经上面有记载的，所以要念四十万遍。

每年我们学院召开金刚萨埵法会，都要求每一个人念四十万遍心咒，其原因也是如此。

在法王的著作里面，还有很多其他的金刚萨埵修法。那些金刚萨埵修法属于密宗的修法，也就是再加上在心口观想月轮，月轮上面咒语发光，往上供养诸佛菩萨，当光收回来的时候，观想得到佛菩萨所有身口意的加持，然后观想这个光又往下普照六道众生，清净六道众生的罪业，最后所有众生都变成金刚萨埵。加上这些内容，就变成了密宗的修法。

以后大家无论修任何本尊，观世音菩萨、文殊菩萨等等，其简单的修法都大同小异，可以此类推。

许多居士几乎每年都能去学院参加金刚萨埵法会，即使不能去的，

也会在自己家里同步念诵。以后念诵的时候，如果能按照五加行里的金刚萨埵修法来观想当然最好，如果怕修不好，也可以修这个比较简单的修法。

金刚萨埵修法如意宝珠

依具德金刚萨埵净除罪障成就二利之如意宝珠修法窍诀

法王如意宝晋美彭措之伏藏法

皈依：

南无！

从今乃至菩提果，如海诸部坛城主，

上师金刚萨埵前，吾以深解信皈依。(念三遍)

发心：

一切等空诸有情，为得安慰竟乐地，

身口意之诸精勤，皆当不离菩提道。(念三遍)

观想圣尊法：

阿!

自前如海供云中，白莲月轮坐垫上，
部主金刚萨埵尊，明现洁白皎月色。
一面二手持铃杵，圆满报饰跏趺坐，
放射智光遍十方，澄净意中观明然。
呜呼上师金萨尊，请忆往昔所立誓，
吾等痛苦诸有情，哀恳大悲以摄持。
无始以来至今生，身口意造诸罪堕，
如同已服恶毒药，深生追悔发露忏。
今后纵遇命难时，亦绝不造诸恶业，
祈汝悲眼视吾等，柔和之手赐解脱。
我与一切诸有情，失坏誓言皆令净，
一切胜共诸悉地，愿今悉皆得成办。(念一遍)

如是作祈祷，若具足四对治力（依止力、破恶力、恢复力、对治力）后随力念诵金刚萨埵心咒“嗡班匝尔萨埵吽”，若诵念四十万遍，则破根本誓言罪（密乘戒）亦能清净也。萨玛雅！最后作回向及诵吉祥偈也。

回向偈：
吽！
此善为主三世善，回向为利无边众，
愿诸一切能速得，金刚萨埵之果位。(念一遍)

吉祥偈：
嗡！

诸现清净身庄严，诸声圆满密咒性，

诸念成熟智慧中，盛德圆满愿吉祥。(念一遍)

于丁丑年三月十一日，由阿旺罗珠宗美（晋美彭措）之净觉性力中显现时，其弟子无垢戒者笔录。愿诸吉祥！公元一九九七年四月七日。

若如法念此心咒四十万遍者，则获得念三百亿六字心咒之功德，若修圆满，今生必能消灾延寿、兴财、无病等成办一切所愿之意，来世亦决定往生极乐世界等自己所欲之净土。此除障法，学显宗、密宗及未灌顶者都可以修。恭请诸位应当了知此理。此乃晋美彭措等喇荣大佛学院之上万僧众为证，增吉祥！

（说明：此仪轨为 1997 年法王如意宝从智慧中显现的意伏藏品。末段“三百亿六字心咒之功德”指当年（1997 年）共修所获功德。今年（1999 年）共修之功德，则如《广弘金刚萨埵修法之缘起》中所云，为“三千亿心咒”的功德。）

阿弥陀佛修法

一、宣讲阿弥陀佛修法的原因

在关于临终窍诀的开示中曾讲过，当我们活着时，需要作一个选择：是期望往生莲花生大师的刹土，还是往生阿弥陀佛的极乐世界……以便在中阴身或是临终时，能够一心一意地再三祈祷，往生至自己选择的清净刹土。这种十分确定的渴望往生之心非常重要，这就是讲阿弥陀佛修法的由来之一。

另外，阿弥陀佛修法对大多数人来说，原本就是非常重要的。已经证悟大圆满的人，或者是修持密法已臻很高境界的人，不一定需要修阿弥陀佛的修法，因为他们即生便可以成就，最晚在中阴之时也可以解脱，所以他们不会有来世，也就不需要选择往生的刹土。但对其他人来说，往生极乐世界却是相当重要的。

从佛教历史上来看，即使是达到很高境界的龙树菩萨，最终也是去了极乐世界；像法王如意宝那样的大圆满成就者，从表面上看，还

是选择去往极乐世界。当然，这只是劝勉后人要向往极乐世界的一种方便示现，对于法王如意宝等大成就者来说，去极乐世界或是其他地方都是一样，哪里有度化众生的事业，他们就会到哪里去，不会有这样的分别，但从表面上来看，是会有这样的选择。这也更突显了阿弥陀佛修法对一般修行人的重要性。

因为此修法既没有深奥的理论，也没有复杂的仪轨，简单易行、方便快捷，所以无论是藏地还是内地，在没有文化、连字也不认识的老婆婆、老爷爷当中，也出现了很多成功往生极乐世界的例子。他们在临终时，亲眼看到往生的前兆，因而对死亡毫无恐惧，高高兴兴地就去了西方极乐世界。这一切，都是因为此修法很简单、能修成的几率也很高的缘故。

虽然密宗的修法非常殊胜，修得好的可以即生成就，不需要再投生，从这个角度来说，密宗确实胜过往生极乐世界等修法；但即生成就首先需要上等根机，其次还需要很多复杂的生起次第、圆满次第的修法，而阿弥陀佛的修法就不需要这些，从这个角度来说，它比密宗的修法还要好。

密宗可以“即生成就”，即在几十年的时间当中就可以成佛，而往生极乐世界的修法也具有同样的能力。如果这一生当中念佛念得非常好，那么下一世就不会投生到别处，而将直接往生极乐世界。这种人一到极乐世界，即可花开见佛，成为一地菩萨，因为极乐世界中的所有众生，都是一地以上的菩萨。

但有一种情况也许是例外，就是在修持阿弥陀佛修法时，对阿弥陀佛和极乐世界有信心和渴望心，同时也抱持怀疑态度的那些人，他们虽然能够往生极乐，却会在莲花里待上五百年而不能出来，在此期间只能听到阿弥陀佛的声音，却不能见到佛陀。

对于这种人，有一种说法认为，他们很可能还没有登地，即不是一地以上的菩萨。因为一地菩萨在刹那间可以面见一百尊佛，而不会有这些障碍。

由此可见，除了上述这种人以外，正常往生极乐世界的人，都是一地以上的菩萨。

显宗的很多经典里也讲过，西方极乐世界一地以上的菩萨，如果愿意，七天之内便可以成佛；如果不愿意那么快成就佛果，而希望以菩萨的身份去度化众生，也可以在几百、几千甚至几亿个大劫当中都不成佛。这里所说的七天，是人间的时间。

这样看来，如果一个人专心专意地念佛，几十年后死亡并立即往生极乐世界，就算加上在极乐世界的七天，也是在几十年的时间里便成佛了。虽然这不是即生成佛（从这个角度来讲，密宗的修法还是要快些），但往生极乐世界后可以如此快速地成就，则是不是即生也无太大差别了。因此阿弥陀佛的修法也能很快成就。

在八万四千法门当中，除了这两种修法以外，可以让一个普普通通的人，在几十年的过程当中，完完全全成佛的修法还有没有呢？答案是否定的。总而言之，一个是密宗，一个就是阿弥陀佛的修法，这两个是最关键的修法。西藏的其他显、密法要有很多，汉传佛教也有禅宗等法，虽然它们都各有千秋，但却没有一个能与大圆满以及阿弥陀佛的修法相比。

大圆满修法从时间上来说成就很快，但前面讲过这是有条件的：主要是对根机的要求；还要找到有证悟的上师，能如实地赐予灌顶并传授窍诀。在各方面的条件都圆满具足的情况下，才能够获得成就。

净土的修法则不需要那么多条件。对一个不十分精进、根机一般的人而言，净土修法比密宗的修法还要好。从这个角度来看，净土修

法非常重要。这是宣讲阿弥陀佛修法的另外一个原因。

二、阿弥陀佛修法的重要性

法王如意宝生前主持的最后一个法会是极乐法会。他当时给大家讲了三个要点，其中的一点就是："所有的弟子都要修持往生极乐世界的法"，这是他老人家的遗教。不仅如此，他老人家生前也是在各地广泛宣讲极乐世界的功德，几十年来一直致力于弘扬往生极乐世界的法门。因为此法门三根普被，可以使很多人受益，我们因此也应该依教奉行。

现代社会中，人们的生活压力比较大，为了日常起居、工作等各项事物，整日都是匆匆忙忙，难得空闲。只有少数人，才能具备修持一个完整正规的生起次第和圆满次第的条件。为数众多的佛弟子虽然仍在坚持修行，可条件却极为有限，困难重重。所以，要是能在兼顾其他修法的同时，还修持往生极乐世界的修法，则成就的把握就更大。

我们学院的惯例也是这样。年纪比较大的人，其修行重点肯定是放在大圆满及其加行上，但同时也修净土法门。这是法王如意宝的规定，每个人都要从这两个方面入手。原因何在？就是考虑到万一在修持大圆满等密法方面收效甚微的话，还可以寄希望于往生极乐世界，因而有此要求。

有人会提出疑问：既然阿弥陀佛的修法如此殊胜，那为什么不仅修此法，还要修密法呢？

其原因主要有两个。第一个原因，是密法本身具有很多不可思议的功德。假使阿弥陀佛的法修得不很成功，那么密法的灌顶和传承也

会在我们心相续中播下极其殊胜的解脱的种子，其成熟只是早晚的问题：若不精进修行就会晚一些，但再晚在十六世之内也肯定会成佛。更确切地说，即使不修生起次第和圆满次第，只要不破密乘戒，成就的最终期限就不会超过十六世，这是密宗特有的功德。所以，我们不能因为阿弥陀佛修法的殊胜而放弃修习密法。第二个原因，是缺乏闻思有可能给修持净土法门、往生极乐世界带来不利的影响。修持阿弥陀佛的修法，必须要有极其强烈的信心，这是往生极乐最关键的条件。目前有些念佛的人不喜欢闻思，不曾学习佛法的许多重要内容。他们虽然在念佛过程中，对阿弥陀佛和极乐世界没有太大的怀疑，但在因果取舍等其他方面却会存在很多问题，出现问题以后，因为缺少闻思，就会因不知如何解决而备受其困扰，以致久久不能释怀。所以一定要闻思、要修密法，从净土法门和密法这两个方面来修行是最踏实的。

有些内地的法师提倡所谓的一门深入，也就是说，如果修净土，则其他任何法门都既不能看、也不能修。这样做行吗？当然，如果能非常认真地修持净土法门，这样也是可以的，但必须坚持一个原则，即千万不能认为，除了阿弥陀佛修法之外，其他所有的显、密法要都没有意思，而是应该在对所有佛法都具备信心的基础上，自己选择专修往生极乐的法门，这才是正确的态度。

尽管可以专修净土法门，可是我们好不容易来到人世间，得到如此暇满的人身，遇到了大圆满等非常殊胜的法，若仅仅因为执著“一门深入”，而对其他殊胜的法不看、不闻、不修，必将会是一大损失，确实非常可惜。所以对一般人而言，最好能够兼顾闻思和净土法门，这一点非常非常重要。

我的建议是：如果是年纪比较大、文化水准又偏低的人，修行重

点就要放在阿弥陀佛修法上，其他人若不具备时间等条件，也可以这样做；但只要有一点可能，还是应该尽量闻思、修学密法。这两种法都要修，这一点至关重要。

即便是修阿弥陀佛往生法，也要讲究方法，如理如法地修持。

怎样是如理如法地修持呢？

有两种方法：一种是密宗的阿弥陀佛修法；另一种是显宗的阿弥陀佛修法。

密宗阿弥陀佛的修法，是在显宗的基础上，加了一些简单的生起次第和圆满次第的窍诀。有了这些窍诀，就会修得更快，往生的时候也更容易，这是一个特点。另一个特点是，这种修法需要灌顶。而显宗的修法既不要求灌顶，也无须修生圆次第，所以比较简单。

这里再补充一下：对于很多老年人而言，现在修生起次第和圆满次第是既来不及也不能修了，而且因年老体衰，想修很多需要体力的法，如磕大头等，也不太现实；所以，作为老年人，其唯一的选择，就是净土法门，不需要考虑太多，只要认真地去修阿弥陀佛的修法就可以了。

那么他们还需要听其他的法吗？因为听法本身就有很大的功德，只要有闻法的机会，还是不要放过；而实修时只需修净土一法即可，不论是依显宗的方法还是密宗的方法都可以，自己得到哪一种修法的传承，就修哪一种往生极乐的法。

前面也讲过，很多现代人的工作、生活压力极大，想成就一个真正的生起次第或圆满次第修法，必然有一定的困难。因此我要再次强调：阿弥陀佛的修法，不但老年人需要，年轻人也同样需要。为什么呢？因为，人在一生当中，应当选择并确定一个自己以后要走的方向。这个方向是什么呢？就是往生西方极乐世界，这一点很重要。所以，

无论是老年人还是年轻人，大家都应当修持阿弥陀佛的修法。

以上简单地介绍了阿弥陀佛修法的重要性。

三、具体的修法

（一）远离两种违缘

《佛说阿弥陀经》是往生净土最重要的一部经典，其中讲了往生极乐世界需要远离两个违缘，具足四个因素。

需要远离的两个违缘是什么呢？《佛说阿弥陀经》中讲到：第一是五无间罪；第二是谤法、舍法罪。除了这两种罪业以外，其他如杀、盗、淫、妄等等所有罪业，都不会障碍往生极乐世界。为什么呢？因为，这些罪业虽然也很严重，但我们对阿弥陀佛的信心和对极乐世界的向往之心，本身就具有很大的功德，以此功德就能消除这些罪障；而上面所说的两个违缘却是极其严重的罪业，必须通过其他方法才能忏悔清净。

一个违缘是谤法或舍法罪。它有很多种，其中最严重的，是指妄说不存在因果、轮回，无所谓善恶报应，也没有西方极乐世界等等。简单地说，就是认为佛教所讲的都是虚假的、欺骗人的。若这样想就是舍法，这样说就是谤法，这是最严重的。假如我们曾经有过这种想法或说法，就一定要励力忏悔，使其清净。

另外一个违缘是五无间罪。五无间罪虽然有五种，但其中恶意出

佛身血[1]与破僧和合[2]这两种，现在不会发生了。当前有可能违犯的，是弑父、弑母与杀死阿罗汉这三种罪业。

一般的人都很清楚，自己有没有故意杀死亲生父母（如果不是故意，就不是无间罪）。至于杀死阿罗汉的罪业，我们也可以通过推理得知：因为阿罗汉是人或天人的身份，如果没有杀死过人，就不可能杀死阿罗汉。

现在堕胎的事常有发生，于是有人会问：被堕胎的胎儿当中会不会有阿罗汉呢？这是不可能的。因为阿罗汉是在现世当中修出来的，他证悟之后，就不会再投生。这一点不像菩萨，胎儿当中可能会有菩萨，却不会有阿罗汉。因此可以排除因堕胎而杀死阿罗汉的可能性。

而故意杀人的情形是很少的，因此如果没有杀过人，即可确定没有杀死过阿罗汉。通过如此观察，可以清楚地了知自己这一生当中是否造过五无间罪。那么我们上一世有没有造过五无间罪呢？

在上一世，我们应该是没有造过五无间罪的，即使造过也已经清净了。要是上一世造了五无间罪而没有忏悔清净，这一世就绝对不可能获得人身。因为造五无间罪的人在死亡的当下，可以不经过中阴而直接堕入无间地狱，不会有其他的投生机会。

将以上罪业都一一排除后，我们要特别留意的，就是谤法和舍法的罪过。

学佛以后我们肯定没有造过最严重的谤法或舍法罪，而以前是否

---

① 恶意出佛身血：此处所说的“佛”，是特指释迦牟尼佛等以教主身份出现的佛，而不包括其他佛的殊胜化身。

② 破僧和合：特指令僧众背离释迦牟尼佛，在佛与僧众之间搞分裂的行为，不包括破坏普通僧众之间团结的挑拨离间的行为。

造过就说不清了。对我们来说，最易造作的是较细微的谤（舍）法罪。

一种比较容易发生也比较危险的情况，是佛教内部不同教派之间相互诋毁。比如：学显宗的人认为密宗不是佛陀宣说的，是邪教，并数落密宗的种种不是；或者学密宗的人认为显宗低劣，修学显宗得不到佛的果位。还有学藏传佛教的人诽谤汉传佛教，学汉传佛教的人又诽谤藏传佛教。另外，因为藏传佛教内部有不同的教派和传承法脉，有些人就以世俗的浅陋眼光去看待这些教派，在这样的基础上，以贪、嗔、痴为起因，相互之间进行争论和诽谤。这些都是谤法或舍法。

佛陀在经中还讲到另一种更细微的谤法，即认为八万四千法门当中，有些法好，有些法不好，这样的分别念，也叫做谤（舍）法。

那么，应该如何看待各种不同的法门，八万四千法门是不是同一个层次呢？层次是不一样的，但层次的不同并不代表法的好坏。就像小乘的一切有部，虽然从层次的角度来说没有密宗的法高，但有些人只能用这样的法来度化，而不能以大圆满等其他方法去度化。对于这些人而言，一切有部的法就是最殊胜的。为了适应每个人的根机，就需要各种各样的法门。所以，对任何一种法，我们都不能轻视或诽谤。

这是比较细微也比较容易犯的谤法罪。

西藏有些学者，执持片面的门户之见，喜欢议论自他教派的长短；内地有些格鲁巴、宁玛巴的追随者，也爱谈论这种是非，这种人还不在少数。

现在几乎每个城市的佛教徒都分成了好几派，相互之间不能团结友爱，却喜欢去比较各自上师的好坏、传承的清净与否……很多人因此而受到不同程度的伤害，这就是谤法的罪过。所以上述这些行为是很危险的，我们绝对没有必要去争强好胜。

自己想修哪一个法就修哪一个法，无论是显宗还是密宗，汉传佛

教还是藏传佛教，宁玛巴还是格鲁巴，我们都可以从中作出选择，这是个人的自由。选择的时候，还是需要先观察，再修学。即使修不了其他的法，也绝不能对它们持有任何成见。

对所有佛法，我们都要有恭敬心；凡是修行人，就一定要团结。如果所有的修行人都团结起来，定能成办广大的弘法利生事业。反之，经常进行无意义的争论，造成派系林立的局面，会使一些本来就很缺乏真实佛法的小城市更难受到珍贵的佛教教育，这都是自己造作违缘的结果。这种糟糕的情况在内地比较多。

我们一定要断除这些坏习气，虽说不一定要依止所有的上师，也不一定要修所有的法，自己选择一个法就可以了，但必须对所有的佛法都有恭敬心，对所有的上师和出家人也应如此，这是做一个佛教徒的最基本的原则。

很多地方的人做不到这一点，这和他们没有系统化地接受过这种珍贵的佛教教育有关。若没有受过这样的教育，就会以世俗的眼光去看佛法，而用世俗的眼光所能看到的，也是非常世俗的东西！

以上所讲，是非常细微、十分危险、也极易造作的罪业，可是这些罪障是可以清净的。以前法王如意宝广弘净土修法的时候，首先就要求我们通过简单的金刚萨埵修法——念诵十万遍的百字明，或念诵四十万遍的金刚萨埵心咒“嗡班匝尔萨埵吽”，来断除这些违缘。

断除这两个违缘是第一步，然后在违缘消失的前提下，再创造四个因素，即四个顺缘。

（二）往生极乐的四个因素（顺缘）

1. 观想净土和阿弥陀佛

观想极乐世界、阿弥陀佛及其眷属，这是第一个顺缘。观想的时

候，无须像密宗所要求的那样，一定要反复地看唐卡，直至观想得非常清楚为止。

此处的观想很简单。我们可以打个比方：如果一个人去过拉萨，另一个人没有去过。去过的人给没有去过的人讲述他的拉萨见闻，讲拉萨有大昭寺，大昭寺里面有释迦牟尼佛的像，这尊佛像是什么样子等等。那么没有去过拉萨的这个人，心里也就大致有个概念："哦！原来拉萨是这样的。大昭寺是如此这般，寺庙里的释迦牟尼佛像是如此这般……"

同样，经书中也曾讲过：西方有一个极乐世界，极乐世界的环境是何等庄严；极乐世界当中有一尊佛叫做阿弥陀佛，阿弥陀佛的容貌、身色等又是何等庄严……虽然我们没有去过极乐世界，但在看了经书或听了关于极乐世界的介绍之后，就有了一些概念：原来极乐世界是这样的……如果心里能有这种概念，就足够了。

若是修持密宗阿弥陀佛的修法，则需要反复观看阿弥陀佛的唐卡，用正规的生起次第方法去修。不过显宗的经典中所讲的上述观想方法，也是简单而有效的，所以不需要观想得非常清楚。

这样的观想说起来简单，可却是经常要做的功课，最好能昼夜不间断地观想西方极乐世界和阿弥陀佛，即在每一刹那的每一个念头中都不离开观想。显然，我们大多数人现在肯定做不到"念念不忘"，但也应当日夜精进，尽量做到使正念随时不离自心。

具体的观想方法，可参阅《大藏经》中有关极乐世界的描述，例如：净土宗所推广的《净土五经》，特别是《佛说阿弥陀经》；以及藏传佛教中恰美仁波切所撰写的《极乐愿文》；还有拉喇曲智仁波切所著的《极乐愿文大疏》（堪布索达吉已经将其翻译成汉文）。在这些经论中，非常清晰地描述了西方极乐世界的环境和阿弥陀佛及其眷属

的庄严。看了这些经论以后，对极乐世界有了大概的印象，即应时刻不忘地去观想净土。这是第一个因素。

2. 积累资粮

这里所讲的积累资粮的方法，主要是指七支供。在“上师瑜伽”与“菩萨戒”的开示中，也曾经讲过七支供，和这里要讲的基本上是一样的。唯一不同的是：以前所讲的供养对境，是十方三世的佛菩萨和金刚上师；而极乐世界修法中七支供的供养对境，则是阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨，以及住于阿弥陀佛净土当中的诸大菩萨。除了这点差别以外，磕头与供养等的观想方法都是一模一样的，这里就没有必要再重复。如果还有什么疑问，大家可以去看《极乐愿文大疏》，里面讲得非常清楚和透彻。这就是积累资粮的方法。

其实，积累资粮还有很多方法，比如守戒、放生、布施、念咒等等。尤其是在佛陀诞辰日、转法轮日、涅槃日等佛教节日里，守戒、放生或做其他善行，其功德更是会呈十亿倍地增长；而日食、月食出现的时候，也是非常重要的行善修法之机。

当月食出现时，从开始到完全恢复通常会持续三到五个小时，我们在此之前就需作好修法准备。此时睡觉是不重要的，半夜三更也要起来修法念经。如果没有什么固定的本尊修法，就修金刚萨埵，励力忏悔，或是念阿弥陀佛心咒等等，这一点非常重要。前两天曾出现过一次月食，但我们当时没有留意，又错过了一次机会，实在很可惜。

为了避免错过这些行善修法的良好时机，你们以后就要养成看历书的习惯。大家可以去买一本由西藏藏医院天文历算研究所计算出来的历书，然后学一下藏文从一到十的十个数字：1（༡）、2（༢）、3（༣）、4（༤）、5（༥）、6（༦）、7（༧）、8（༨）、9（༩）、0（༠），藏文数字和阿拉伯数字的排列方式一样，如 11（༡༡）、23（༢༣）、

999（༩༩༩）等，所以学起来很简单。学完以后，就可以找到佛教节日所对应的公历日期了。

西藏的正统历书认为佛陀涅槃至今已有两千九百多年了，而内地或其他地方的佛历却只有两千五百多年，但年代有多久远，是学术界要研究的问题，对我们的修行并不重要。以我们的立场而言，最重要的就是准确地认定每年的佛教重要节日，以便利用最佳时辰来修行。

为什么月食和日食是非常重要的修法时机呢？从世俗人的角度来看，所谓的太阳和月亮，只不过是普通的恒星和卫星，月亮因地球引力而围绕其旋转，地球又围绕着太阳旋转；但从《时轮金刚》的观点来看，就没有那么简单了。

“临终窍诀”里面讲过，中阴身的时候，神识已经脱离了气脉明点，即使有些神识可以在中阴的境界中待上十几年或更长的时间，但由于没有红、白明点，所以他们从来看不见外面的日、月。

这就说明，外在的日月，是人体内在气脉明点的一种投影，就像人照镜子，镜子里的人并不是真正存在，只是人的影子而已。同样的，其他星球的运行，也是内在气脉明点运行规律的一种外在反映。

修气脉明点达到一定境界的人，完全可以通过自己的呼吸来推测什么时候月盈或月亏。也就是说，如果他们想知道月相的盈亏，根本不需要看历书，仅仅通过自己的呼吸即可观察出来。由此可见，外在星体的运行与内在气脉明点的变化，关系极其密切。

有些人看到藏历有时有两个十五日，有时又没有十五日等现象时，觉得很奇怪。实际上这种根据人的呼吸，即依据内在因缘——业气和智慧气的次数，与外在因缘——月球在轨道上的运行速度，而推算出来的历书，有着非常强的逻辑。

《时轮金刚》通过内在气脉明点的变化规律，来推算出外在日月星

辰的运行方式，而我们根据外在星象的变化，就可以反推出内在气脉明点的状况。因此，若能在出现日食、月食或每月的十五、三十等日子，即气脉明点运行的某些特殊阶段精进修行的话，其效果一定会非同寻常。

为什么在此期间会有显著的效果呢？藏密认为，我们每个人每天的呼吸次数是两万一千六百次（每分钟十五次），其中的绝大多数都是业气（不清净、起杂念的因素），智慧气（跟业气的定义相反）的成分很少。但在这些特殊的日子里，多数的业气就变成了智慧气，这就是在这些时候修行会有很大功德的原因。

有时在我们这个半球看不见月食，而在地球的另一面可以看到，但看到与否并无大碍，只要在出现日食或月食的日子里，无论是念经、放生或做任何善行，都会有非常大的功德，这是特殊的积累资粮的方法。

但净土修法中的积累资粮，用的是窍诀性的方法。窍诀是什么呢?就是七支供。也许由于我们天天在念七支供，司空见惯了，觉得好像没有什么了不起，但实际上却不应该这样轻视七支供，因为它是整个大乘显宗和密宗最殊胜的积累资粮的方法。

当然，积累资粮的方法还有供曼荼罗等等，这里就不再多讲了。这是第二个往生极乐世界的因素。

3. 发菩提心

我们需要反躬自问：自己往生极乐世界的目的是什么呢？如果是由于娑婆世界当中充满了痛苦，比如人有生、老、病、死等八种痛苦，其他五道众生也有各自的苦处，特别是三恶道，就更是苦不堪言，连学法修行的机会都没有，因此希望能逃离娑婆世界，早日到极乐世界去享受，这就不是大乘菩萨的行为，更不是大乘菩萨的修法。所以不能有这样的念头，而要发菩提心。

也许有人会提出疑问：我们不是发菩提心，要在娑婆世界当中度化众生吗？那为什么还要到极乐世界去呢？

法王如意宝曾多次讲过这个问题：如今在末法时代，很多人想在修行上有出色的结果是很难的，所以就需要先往生极乐世界。正如前面所讲，往生极乐世界以后，立刻就是登地菩萨了。以菩萨超强殊胜的能力，即可自由自在地度化众生。因为在登地之后的一刹那（大约几秒钟，还不是最小的时间单位），就可以成熟一百个人的善根，也就是可以让一百个人入门，而每天则能度化成千上万的人。从那时起，才算得上是真正地度化众生。

即使我们现在有不造作的强烈的菩提心，这也只是很好的发心而已，毕竟能力有限，还是不能真正地、广泛地度化众生。要想早日具备度化众生的能力，首先就要往生极乐世界。

法王如意宝在最后的教言当中也讲过：我圆寂之后，如果有自由的话，不会立即回到娑婆世界，也不会到其他地方去，而是首先去往极乐世界，在极乐世界获得了广大的度生能力之后，就立即回到娑婆世界来度化众生（见附录 2）。

菩萨在极乐世界当中获得成就之后，绝不可能为了自己的幸福而继续待在那里。因为菩萨肩负着度化众生的重任，那就是他的工作。这种使命感，会激励他立即回来度化众生，到那个时候，其度化众生的能力与现在相比，就有着天地之别了。

由此可见，若想度化众生，往生极乐世界就是最好的方法之一。从表面上看，一方面发心度化众生，另一方面自己却要去极乐世界，二者似乎有点儿矛盾。但经过上面的观察即可了知，类似“为了度化一切众生，我要发誓成佛；为了快速成佛，我首先要去极乐世界修行”的这种发心，和菩提心是不矛盾的。

如果不发菩提心，这个修法就不会成为大乘的法，所以务必要发菩提心。发菩提心的修法，我们已经完整地讲过，这里就不再重复。这是第三个因素。

4. 回向和发愿

该如何回向和发愿呢？在每一次打坐、放生等善事结束之际，就应当将这些善业进行回向。普通的回向方法以前也讲过，即“诸佛菩萨如何回向，我亦如何回向”。如果要往生极乐世界，就需要在此基础上再加入“愿以此善根，往生极乐刹”的心愿，这是回向的方法。

其次，每次发愿的时候，也要加入“愿我能往生极乐世界”的心愿。

发愿与回向的差别是：发愿时有无善业可以依托。比如说，在做完善事之后发心——以做此事的善根，我想怎样怎样，这叫做回向。其特点是，发愿之前做了善业，可以说依靠我们的善根而发愿，即是回向。那么什么是发愿呢？无论有没有行善，心里所发的一切愿望，都叫做发愿。其特点是，发愿之前不一定有善行。如果我们能时常发愿：“愿我能够往生极乐世界!”那么死亡之后，就能立即往生，所以平时最好能常常这样发愿。

今后，我们无论是回向或是发愿时，一定要在普通的发愿和回向的基础上，加入一个往生极乐世界的愿望，每次都要加，这点非常非常重要。

这是第四个往生极乐世界的因素。

以上四个因缘，在恰美仁波切的《极乐愿文》当中讲得非常完整，你们修这个法的时候，如果时间充裕，最好能常念《极乐愿文》。念诵时，不能只念仪轨而不作思维、观想，因为仪轨是为了方便观想而造的，二者皆不能忽略。

我们在走路、坐车等日常生活中，随时随地都要这样发心，并观想阿弥陀佛，祈祷阿弥陀佛。要祈请阿弥陀佛加持自己，于临终之时能够立即往生西方极乐世界。然后念诵阿弥陀佛的圣号“南无阿弥陀佛”（南无，音 nāmó，是顶礼的意思），另外也可以念诵阿弥陀佛的心咒“嗡阿弥德瓦阿依斯德吽舍”，或是念诵“顶礼供养皈依出有坏善逝应供正等觉阿弥陀佛”等等。念诵这些圣号和心咒要达到一百万遍，藏地很早以前就有这样的规矩。

只要能避免两个违缘，同时又能具备四个条件，就可以往生极乐世界，这是有佛陀教证的。只要能这样照着去做，就可以保证，此人必定能往生极乐世界。

以上是往生极乐世界四种顺缘的修法。

四、遣除疑惑

有人会怀疑：仅仅有信心和渴望心能否往生极乐世界呢？好像在内地也有关于带业往生的争论。那么究竟能不能这样往生呢？

麦彭仁波切和很多高僧大德用了大量教证来证明：只要有信心和对极乐世界的向往之心，普通人也可以往生极乐世界。

为什么这么方便、容易呢？比如说：显宗在一地之前的资粮道和加行道中，需要花费很长的时间；即使是密宗，也需要花费一段时间。但这个修法却什么也不需要，只要有一种对阿弥陀佛的信心，以及对极乐世界的强烈希求和渴望之心，就一定可以往生。这似乎也太不可思议了！为什么呢？

当然，如果只靠我们自己的修行，自然很难。若仅靠自力，则无论是显宗还是密宗行者，在一地之前都会经历很多磨炼。但往生极乐

世界却不是完全依靠自己的能力，而主要是依靠阿弥陀佛的愿力。

佛陀的愿力是不可思议的。因为佛陀在三个无数大劫当中积累了众多资粮，再将这一切善根回向于成就自己的心愿，所以，佛经中所讲的四种不可思议之一，即是佛陀的愿力不可思议。

也就是说，修持净土法门之所以可以如此轻松地往生极乐，并不全是依靠我们自身的功德，其中的绝大多数功德都是由阿弥陀佛的愿力所致。当然，仅仅依靠阿弥陀佛的愿力，自己不修也不行，只有将二者结合起来，才能往生极乐世界，对此不需要有丝毫的怀疑。

如果有怀疑，能否往生极乐呢？佛经里讲过，若有人认为："这样轻轻松松、简简单单，就能往生极乐世界吗？也许能吧……"这种人还是可以往生极乐世界。前面也讲了，这样往生后，在五百年中，他们都将待在莲花里，不能出来。虽然可以听见阿弥陀佛说法的声音，却不能见到阿弥陀佛，由于无法见佛，以致证悟和获得广大神通等等的时间都将推迟。无论如何，我们最好不要有这样的怀疑，信心最为重要。

麦彭仁波切也讲过，虽然往生净土的条件有四个，即净土四因，但其中最重要的只有两个：第一是对阿弥陀佛的信心（第一因）；第二是对极乐世界的渴望之心（第四因）。如果能具备这两个条件，往生就没有什么问题。

在对阿弥陀佛的信心当中，包含了信任的成分，所谓信任，就是类似"依靠阿弥陀佛的愿力，我肯定能够往生极乐世界"之类的信念。

信心有三种：清净信、胜解信和现求信。其中的现求信，就是指渴望之心。所以，作为第二个条件的渴望心，即强烈渴望往生极乐世界，希望变得像阿弥陀佛一样的希求心，也应当属于信心的范畴。

如果对阿弥陀佛根本没有信心，就很难往生，因此最首要的，就

是对阿弥陀佛的信心。麦彭仁波切还说过，若能具备这两个条件，却不具备其他条件，也能够往生极乐世界。那么，这是否意味着不需要积累资粮了呢？

麦彭仁波切就此告诉我们：积累资粮是肯定需要的，但以对阿弥陀佛的强烈信心和对往生的热切渴望，就可以积累无以数计的资粮，即使没有专门去修七支供等法也无妨，因为这两个因素其实已经包含了积累资粮。

菩提心也是不可缺少的。为了使这个修法成为大乘佛法，且往生极乐世界之后，能继续做菩萨，就需要有菩提心。但如果没有菩提心，也不曾专修七支供等，而只具备前面两个条件，也是可以往生的。

这时有人又会生起怀疑：哪怕是刚刚入门的人，也可以具备这两个条件，难道往生这么容易吗？有些学者也有这样的看法。但麦彭仁波切等很多诸佛菩萨的化身，已经用大量的教证证明，在这种条件下往生极乐世界，是绝对没有问题的。

这里再次强调一下：通过这个修法往生极乐世界，不是完全依靠自己的能力。如果只靠自力，当然不可能这么容易往生，但凭借阿弥陀佛不可思议的愿力，加上自己个人的努力，绝对能够往生极乐世界。

五、珍惜暇满人身，力争往生极乐

虽然密宗的修法很容易成就，但阿弥陀佛的修法更容易成就。由此可知，能否解脱其实都掌握在自己手中；解脱是自己可以把握，可以轻轻松松做到的。

现在我们获得了来之不易的人身，但要知道，并不是所有的人身都很难得。很多人除了生活方式不同以外，其生存的终极意义跟其他

动物没有什么两样，这样的人身并不难得。而像我们这样的，可以自由选择解脱，并有修法机会的暇满人身却真的是很难得。只有以此暇满人身，才可以得到如此殊胜珍贵的佛法教育，所以我们一定要珍惜这次机会。

在修加行和大圆满法的同时，一定要安排阿弥陀佛修法的功课。老年人最关键的功课，就是阿弥陀佛的修法，其他法也可以修，但只需适当安排一些时间就可以了；而比较年轻的人，则在修菩提心等加行的同时，也需要每天单独抽出一段时间（半小时或一小时皆可），来修阿弥陀佛的修法。如果暂时做不到，也要每天坚持念诵阿弥陀佛心咒和名号，并观想阿弥陀佛。

此外，修法时间也应这样安排：白天修极乐四因；晚上睡觉时，要修“临终窍诀”所讲五力之一的引发力，即在入睡时，要至真至诚地发心——“我一定要往生极乐世界！我一定要见到阿弥陀佛！”

作为凡夫，这样去想有用吗？以前也讲过，引发力的力量是不可思议的。通过引发力的作用，晚上做梦的时候都会梦见阿弥陀佛。虽然这只是一种虚幻的梦境，但至少能够说明，自己对净土的修法有了一定的串习，在阿赖耶识中已经播下了比较好的种子。如果继续修行，临终之时就可以见到阿弥陀佛。

一些念佛念得好的人并不是在中阴身的时候才能见到阿弥陀佛，也不是像“临终窍诀”所讲的，会在中阴身的时候见到那些寂静本尊或忿怒本尊；而是在呼吸即将停止、人还没有死亡的时候，在其面前的虚空中，就会显现阿弥陀佛，然后他就高高兴兴地往生了。

大家肯定也听说过，很多藏地或内地的老婆婆在临终时，会兴奋地说“阿弥陀佛来迎接我了！”“我看见阿弥陀佛了！”等等，还会出现很多佛经中所讲的往生瑞相。很多人都是这样，在没有丝毫痛苦的

情况下，轻轻松松地走了。平时也许有人会装模作样，但临终的时候是装不出来的。这些都是非常真实的往生事例，不是像造物主之类的神秘之说，而是我们通过努力可以真实体会到的。

当然，如果你始终什么法也不修，这些感应肯定就很神秘，而且永远也无法体会；如果你能接受此修法，并且亲自去实践，就会感受到佛法的力量，体会到佛所说的一切真实不虚，对此就再也不会有神秘感了。所以，阿弥陀佛的修法极为重要，在修其他法的同时，一定要修阿弥陀佛修法。

特别是我们，如果选择修往生极乐世界的阿弥陀佛修法，也许会更容易一些，因为法王如意宝这么多年一直在弘扬此法。往昔很多了不起的高僧大德也曾预言过，与法王如意宝接触过的所有人，都可以往生极乐世界（当然自己也要努力）。本来阿弥陀佛的愿力就不可思议，加上法王如意宝的接引和自己的信心，往生极乐世界应该不会有太大问题。

平时要修一个真正的生起次第和圆满次第非常难，但再难我们也要修，不能说因为难就不修了；不过能修到什么程度却很难预料。而阿弥陀佛的修法简单易行，成功率也很高，因此，我们一定要修阿弥陀佛的修法，绝不能忽略这一点。

附录 1

受戒行善的殊胜日

慈诚罗珠

藏历是根据密续《时轮金刚》中所说的星象规律与天文历算法推算出来的结论。千百年来的事实证明，无论是藏历的日食、月食日，以及每月望日与晦日的确定，其精确度都不同程度地高于其他历算方式所得出的结果。

因此，如果想在殊胜日行持各种善法，最好能依照藏历来执行。

每个月都有一些殊胜的日子，如初八、初十、十五、二十五、三十等等。而在一年中又有四个月有极其殊胜的节日：藏历正月上弦的初一至十五为神变节。藏历四月初七为释迦牟尼佛诞辰日，四月十五日为释迦牟尼佛的成道日与涅槃日。因此，该月就汇集了三个节日。藏历的六月初四为释迦牟尼佛初转法轮日，六月十五日又为佛陀入胎日。因此，该月又汇集了两个节日。藏历的九月二十二日为释迦牟尼佛天降日。因为认定方式的不同，而使这些节日的具体时间会有少许差别，但其中最可靠的，就是以上结果。

据经书记载，在普通殊胜日行持善法也有极大功德，尤其是在几大节日中行持念咒、顶礼、供养、为僧众供斋、持戒、修持慈悲心与菩提心等任一善法，其功德都会呈十亿倍地增长。也就是说，仅仅念诵一遍咒语，就能得到念诵十亿遍的功德，其他所有善法也可依此类推。

因此，请大家千万不要错过这些大好时机。能够尽己所能地在这些节日中食素、戒杀、放生等等，是十分重要的。

有一点需要说明的是：在藏历中，时常会有缺日或者闰日的现象，这是由月球在轨道上运行速度的快慢所导致的，自有其存在的道理与必要；否则，就会出现十五的时候月亮不圆，或者初一的时候反而月光皎洁的情况。

守戒的时候如果遇到缺日，则可以将守戒日提前一天。比如说，如果某月没有三十，则可以在二十九日守戒。如果遇到闰日，则只需守持第一天即可。比如说，如果某月有两个三十，则只需在第一个三十日守戒。

附录 2

法王如意宝的遗言

慈诚罗珠由录音整理

你们要经常思维：这次我们有幸获得了非常难得的人身；不仅是得到了人身，而且还值遇了真正的善知识；不但是遇到了善知识，而且善知识还为我们宣讲了断恶行善的方法。虽然你们听不懂所有的内容，但却要把握其中的主要精神，并且去身体力行。比如，当一位法师在宣说一个深广法要时，闻法者不一定需要听懂全部内容，但却要掌握其中对自己有利的东西。

这次为了参加极乐法会，各地来了很多僧俗信众。所有人的共同目的，就是为了自己、亲友以及所有的有缘众生现世能够长寿、健康，具足圆满的幸福，并在后世往生西方极乐世界。大家一致认为，参加这次极乐法会，就能达到这一目的，实现这一心愿。

今天是极乐大法会的第六天，会期只剩下明后两天。在这两天当中，大家必须认定今生具体要修什么法，并发誓修持。其实，对自己真正有益的法，主要就是祈祷阿弥陀佛的修法，你们平常也要祈祷阿弥陀佛，并发愿往生极乐世界。因为在任何地方，都没有像极乐世界一样极易往生、又具有超胜功德的刹土了。

《极乐愿文》云：“八百一十万俱胝，那由他佛之佛刹，功德庄严皆合一，愿生胜过诸刹土，无上殊胜极乐刹。”也就是说，阿弥陀佛在行菩萨道时，曾将千百万净土的功德汇集一处，并发愿：我成佛时的

净土，将成为这样的净土。如今，阿弥陀佛的心愿已经实现了，只要我们发愿，就肯定比其他任何刹土都更容易往生。有些刹土虽然可以往生，但功德却不是很大。比如说，人间的五台山、普陀山，虽然也是刹土，但却是为凡夫众生而现前的，所以相对来说没有太大功德。往生极乐世界，不但身无疾病、心无痛苦，而且没有生老病死的折磨，以及贪嗔痴等烦恼；唯有快乐，寿命也很长。《极乐愿文》中也说过："彼刹阿弥陀佛尊，住无数劫不涅槃。"总之，往生极乐世界之后，就只有快乐而没有痛苦。

大菩萨在修行时，可以创立自己的净土，但我们现在却很难做到这一点。比如说，新建一栋楼是很难的，但使用别人已经建成的房屋却很容易。同样，目前我们不必创建新的净土，因为阿弥陀佛经过无数劫的集资净障，已经建成了这样的净土，我们只需直接往生就行了。阿弥陀佛和释迦牟尼佛在学道的时候，曾多次转世为关系亲密的国王和王子，因此，任何释迦牟尼佛教法下的众生，都能往生极乐世界。你们千万不要放弃这种发愿，平时也不要忘记这一点。无论住在学院也好，还是回家也好，都要努力地念诵阿弥陀佛圣号。这是我要讲的第一点。

第二点，是受持不杀生的戒，这是最重要的。什么是戒律呢？戒律有很多种，包括比丘戒、沙弥戒、居士戒以及皈依戒，哪怕受持其中的一条戒也可以。仅仅受持不杀生这一条戒，其功德也是不可思议的，所以大家一定要重视不杀生的这条戒，千万不要杀生。明白吗？

现在出现了很多前所未有的罪行，在末法时期魔障危害极其猖獗的时候，所有人都会造作各种各样的罪业，其中杀生的罪业更是不可思议。如今的喇荣佛学院，拥有着在智慧、持戒、利他事业以及成就等各方面都无比圆满的堪布和活佛，这并不是我的浮夸之谈，他们在

利益众生的时候，主要就是动员大家发愿往生西方极乐世界以及断除杀生的罪业。

这次也有一些村落发愿不杀生等等，这虽然也是不可思议的善业，但与学院的有些堪布、活佛所做的善业相比，我们的善业是微不足道的。即便如此，我们大家同心协力所造的善业却是不可分割的，尤其是放生的善业。

几年前，我梦到了托嘎如意宝，他在梦中向我宣讲了放生的功德，并赞叹了放生。我把这件事告诉大家之后，因为是佛菩萨加持语的缘故，堪布、活佛们像得到甘露一般感到无比高兴，之后便开始动员大家断除杀生。

迄今为止，我们所放的生命已经达到了数亿个。慈诚罗珠前几天给我打来电话说，好像仅仅今年放的一种大约一卡长的鱼类（泥鳅），数量都已经将近一亿条，放完以后他就要回来。先后几年所放的数量加起来，已经有好几个亿。

目前有些地方的屠宰场，因为没有太大利润，也应该关闭。无论如何，希望大家能努力地去戒杀放生。

善男信女们，此生是唯一的机会，你们千万不要杀生！人生是很短暂的，我们不会长久地住在人间。死亡的时候，就像佛经（《教王经》）中所说的："国王趋入死亡时，受用亲友不随身，士夫无论至何处，业如身影紧随后。"走的时候，即使是再富有的人，也不能带走一针一线；即使是管辖上万村寨的官员，也无法带走一个侍者，只有独自一人两手空空地上路。经过中阴身的艰险，在阎王前清算善恶后，绝大多数的人只有堕入恶趣，很难投生善趣。请你们反省一下，自己究竟造了多少能得解脱的善业？造了多少堕入恶趣的罪业？我们所造的大多数业，都是堕入恶趣的因。其中堕入地狱的因，就是嗔恨心和

剥夺他众的生命。

其实我们每个人即使完全戒除杀生，也能照常存活。比如，学院现在所有法会的食物，已经完全改变为素食，却没有遇到任何生活困难。各个地方的很多施主听说后，也时常前来供养酸奶、素斋。以前很多僧人非常盼望能够吃到酸奶，有些尼姑甚至将所有的糌粑都拿去换酸奶，最后虽然吃到了酸奶，回家时却没有维生的糌粑了。自从吃素以后，因为有很多酸奶吃，大家吃酸奶的愿望也就不太迫切了。这就是布施和持戒的回报，也是断除杀生和荤食的功德所感。你们如果能够戒杀，在生活上也不会有困难的。尤其是不要杀害无辜的野生动物，政府也在号召大家保护并禁止杀害野生动物。所以，大家一定要尽力发誓戒除杀生。这是我要讲的第二点。

第三点，是要以善心去对待所有众生，善良的心是无与伦比的。所谓善心的最低要求，是做一个好心肠的人，善良地去对待每个众生，不做杀生、偷盗等伤害众生的行为。你们一定要努力地去培植善心，一切正法都可以包含在善心当中。这是我要讲的第三点。

我今天给你们讲了三个要点：第一点，是为了自他一切众生而往生极乐世界，哪怕念一句玛尼，也要为此回向。往生还要具备发菩提心等其他因素，但这些要素在这个发愿回向当中已经包含了。第二点，是尽量受持自己所能守护的戒律，如果不能做到太多，也要受持不杀生这一条戒。第三点，是随时随地地发善心。善心既可以解释为信心和慈悲心，也可以解释为世人所说的好心。即使在平时，你们也要努力地行善。

因为前世的因缘，而使我们能在此生聚集在同一个地方；不但是聚集在同一个地方，而且也共同参加了同一个法会。就我个人而言，虽然有些上师说我能活到九十五岁，但这是不了义的，不要说九十五

岁，我今年刚七十出头，就已经感到体力衰竭了，所以肯定不会住世很久。多病是死亡的前兆，我十分清楚自己能活多久，也就只有像一只衰老绵羊的生命一般长短。

这次我们的相聚，也许是最后一次。但愿不是，这样我们就有可能还会见面。明年，也即猴年的猴月初十，是莲花生大师走遍雪域的纪念日，我们会举行简单的仪式来庆祝这个节日，但只能由常住学院的人参加，如果规模太大，政府也不会批准。另外，在持明大法会、金刚萨埵法会期间，我们也有可能见面，但愿此生能够再三地重逢。

但也许我会去世，死后我会不会回来呢？在我死了以后，你们会认为有转世活佛，也许连怀胎期尚未经过，就会去寻找、辨认我的转世。但是，如果我有自由的话，以我的愿力决不会马上回到这个世间，而准备在死后立即前往西方极乐世界。在那里目睹阿弥陀佛的金颜，聆听阿弥陀佛的法音，他将如同莲花般细腻的右手放在我的头顶，使我得到获证菩提的授记、自在慧眼和神通，度化众生的能力也不会像此生一般微弱。

当我像《普贤行愿品》“我于一切诸有中，所修福智恒无尽，定慧方便及解脱，获诸无尽功德藏”一偈中所说的一般，获得了无量功德，当我在世俗红尘中获得了方便、智慧、精进、禅定与神变的时候，我永远都不会放弃度化全世界的众生，特别是其中的雪域众生，尤其是我生长的故土——色达的众生。除非是我堕入恶趣而失去了自由，如果能往生到净土，我在任何时候也不会忘记诸位同乡和亲人，你们也要努力地行善，我们双方都要努力。俗话说：“众人抬木负担轻”，所以你们也要加倍地努力。

我说这些话绝不包含任何自私的成分，我弘法事业中的大多数，也绝对没有什么自私心，不是为了贪图名声，因为我在很多国家中已

经享有了足够的声望，很多人也将我视为当之无愧的上师，但我本人却并没有什么可以享有更高名声的功德；就财产而言，在我妹妹的后事处理完以后，即使一无所剩，也立即会有人供养衣食，但事实上也不会有这样的情况发生。我们两人（指上师本人与门措空行母）除了行动不便需要一些侍者之外，即使不做任何事情，在明年春天之前也不会有任何生活上的困难，所以绝对没有对财产的希求。以前有时在看到一些东西，比如玩具等等后，偶尔在一两天之内会有点儿兴趣，但现在连这种感觉都消失了。因为不缺钱财，所以没有贪欲心。当然，如果因为缺钱而整天吃不上饭的话，也有可能会产生欲望。但如果有欲望，又何必向这么多的僧众撒谎呢？即使全世界的财产现在可以任我挑选，我也不会有一点儿占有欲。因此，你们以后不要拿很多的财物来跟我结缘，没有任何必要。我只希望你们能努力地行善，并劝勉他人行善。

图书在版编目（CIP）数据

慧灯之光 / 堪布慈诚罗珠著 .
—拉萨 : 西藏人民出版社 , 2010.10（2016.1 重印）
ISBN 978-7-223-02977-3

Ⅰ . ①慧… Ⅱ . ①堪… Ⅲ . ①佛教－通俗读物 Ⅳ . ① B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 169952 号

慧灯之光

作　　者　慈诚罗珠堪布
责任编辑　计美旺扎 李　广 孙丽娟 周　平
封面设计　许　菲
出版发行　西藏人民出版社（拉萨市林廓北路 23 号） 邮政编码　850000
北京编辑发行部：100013　北京市东土城路 8 号林达大厦 A 座 13 层
电话：010-64466847　打击盗版：0891-6930339　13801174584
印　　刷　北京谊兴印刷有限公司
经　　销　全国新华书店
开　　本　16 开（787×1 092）
印　　张　109.75　　字　　数　1250 千
版　　次　2016 年 1 月第 1 版第 2 次印刷
标准书号　ISBN 978-7-223-02977-3
定　　价　198.00 元（全六册）